禅门

◎ 圣严法师 著

禅宗的极致，以无门为门，不用任何方法。

内蒙古

观念是：认识自我、肯定自我、成长自我、消融自我，以『有』为入手方便，以『无』为禅修方向，以努力修行的过程为永久的目标。禅修方法是：放松身心，集中、统一、放下身心世界、超越于有无的两边，能够彻底超越，便是大彻大悟。

——圣严法师

ISBN 978-7-81115-328-6

9 787811 153286

定价：19.80元

禅门

圣严法师 著

内蒙古大学出版社

PDG

图书在版编目（CIP）数据

禅门／圣严法师著 .– 呼和浩特：内蒙古大学出版社，2008.1

ISBN 978–7–81115–328–6

Ⅰ. 禅 ... Ⅱ. 圣 ... Ⅲ. 禅宗 – 基本知识 Ⅳ. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 004238 号

书　　名	**禅　　门**
著　　者	圣严法师
责任编辑	石　斌　　彩　娜
装帧设计	灵动视线
出　　版	内蒙古大学出版社 呼和浩特市大学西路235号（010021）
发　　行	内蒙古新华书店
印　　刷	北京中印联印务有限公司
开　　本	787×1092　1/16
印　　张	15.5
字　　数	105千字
版　　期	2008年4月第1版2008年4月第1次印刷
标准书号	ISBN 978–7–81115–328–6
定　　价	19.80元

本书如有印装质量问题，请直接与出版社联系

原 版 自 序

禅宗强调不立文字，它的列祖列宗又偏偏都有说不完的葛藤络索。如何说明这种矛盾的事实？古人多将庞大的佛言祖语喻为导迷标月的手指。可惜的是，世人虽然渴望见到月亮的光辉，反被多姿多彩争艳斗妍的指阵所迷。大家指望从禅籍中，悟到一些“本来面目”的消息，竟被陷入文字障中不能自拔又不自知。让那些古怪有趣的疯言疯语，弄得眼花缭乱，还真以为是摸到了自己的鼻子，就在嘴唇的上边。

一九七六年起，我也在东西两半球，四处教禅、讲禅、写禅，迄今已出版了十九册与禅相关的中英文著述。不过，我虽遍读收于《大藏经》中的历代禅宗语录及禅宗史传，着眼点则不在于增长禅宗知识的见闻，也不在于考察真伪和嫡裔傍传的禅学等问题，更不在于分析推敲从古人牙缝里遗漏下来的那些残滓剩羹所指为何？我

的宗旨，是将正统禅修的观念及禅修的方法，透过通俗易懂的文字，分享给有缘的现代大众。

古人用“指月”形容经义祖训的功能。也有赵州从谂禅师将自己反锁室内而烧满屋烟，大喊“救火！救火！”的公案，当时南泉禅师从窗口将钥匙投入，令赵州自开门户、自出火窟。我则常说：“我所讲的写的，不过是给人一把钥匙，教人自寻门户、自投锁孔、自开悟门。”我不会嚼食喂婴，也不会代人吃饭，所以将这次出版的两本书，取名为《禅钥》及《禅门》。

一般人都把禅修的焦点，集中在顿悟成佛，明心见性，往往造成两种极端：1．聪明伶俐自负自信的人，以为开悟是唾手可得，毫不费力的事，略得一知半解，便以为大悟彻底，实则却与悟境了不相干。2．资禀较钝思路缓慢的人，便会以为反正开悟无望，也就不想接受禅修的法门了。

我的目的，是将禅修的观念及禅修的方法，普遍地推广到每一个人的日常生活中去。禅法的最终目标，的确是开悟成佛，若不能开悟，只要运用禅法，就对身心的健康与平衡，有大受用。所以我依据根本佛法的观点，建议禅修者们，千万不要急求开悟。古人主张克期取证，用心良苦，而操之过急，等于揠苗助长，不仅不切实际，

也容易使初学者萌生退心。

我经常介绍的禅修观念是：认识自我、肯定自我、成长自我、消融自我。以“有”为入手方便，以“无”为禅修方向，以努力修行的过程为永久的目标。我到处指导的禅修方法是：放松身心，集中、统一、放下身心世界、超越于有无的两边。能够彻底超越，便是大悟彻底。

对于今日社会中忙碌不已的人们来说，也有可能开悟，纵然仅得初尝禅修的滋味，也就非常实惠。若不能很快地体验到大悟彻底的无我自在，也不用着急，若能练习好放松身心的功夫，可稳定情绪，也可增长一些自知之明的自信心和自尊心了。

这两本书共收三十二篇文章，几乎每篇都是介绍禅修的观念和禅修的方法。不论你是不是佛教徒，也不管你是不是已有禅修的基础认识及哪一种程度的修行经验，当你读完之后，一定会有参考的价值。

禅宗的极致，以无门为门，不用任何方法。初步的着力点，还是要用方法。这两本书所收的具体方法，便是五停心、二入四行、禅七开示、平常生活、调身安心等。其余的内容，无论用什么字眼来做标示说明，都是贴紧着禅修的立场，向你介绍禅修观念及禅修方法的活用与实用。

这两本书所收各篇，除了七篇尚未刊出过，其余均曾发表于《人生》及《法鼓》两种杂志。刊出之时，仅有两篇由我直接撰写，其余都是几位僧俗弟子及信众们，将我演讲的录音带整理成文。半数已于刊出之前，经我看过、改过，甚至全篇重写过，另半数由于我的时间不够，未能仔细修润。因此这回我从英国禅七返抵纽约，利用一周的课余空档，夜以继日地花了一番手脚，便以《禅钥》及《禅门》的面貌跟读者相见了。

这两本书能够顺利出版，我要感谢的人很多，除了请我演讲的单位、团体、学府，以及为我整理文稿的诸君，均已在各篇的篇末注明，用表谢意，用表纪念。我也要对为本书抄稿、校稿、出版、发行、传阅的诸君，致深深的谢意。例如为这两本书提供插绘的刘建志居士、法鼓文化辅导师果在法师、总经理张元隆居士、主编果光法师、责任编辑赖月英居士，为我誊稿的姚世庄居士等。如果没有这些善缘，我便没有演讲及出书的机会了。

（一九九五年六月二十三日圣严序于纽约东初禅寺）

目　录

原版自序……………………………1
虚与实……………………………1
慈悲与智慧……………………………9
自私与无我……………………………19
自我与无我……………………………32
理性与感性……………………………42
人生观的层次……………………………60
安心之道……………………………80
清明心的重要……………………………90
心灵环保……………………………104
话梦人生……………………………119
生命与死亡、学问与生活……………………………124
照顾自己，关怀他人……………………………131
谈生涯规划——立足点与方向感……………………………138
净化人生的责任、权利、义务……………………………166
二十一世纪的佛教徒……………………………188
读经与修行……………………………204

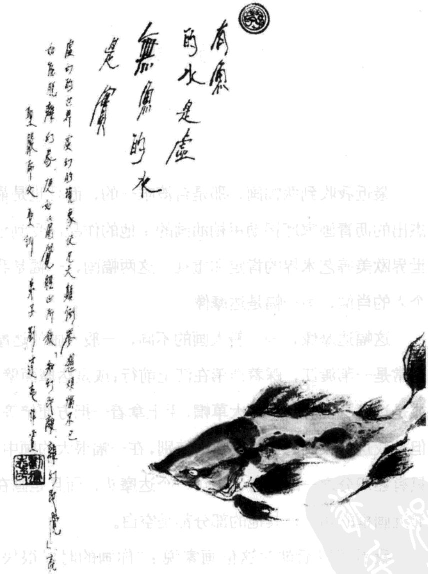
PDG

虚与实

最近我收到两幅画，那是台湾唯一的，而且也是最杰出的沥青画家邱锡勋用柏油画的；他的作品已受到全世界欧美等艺术界的肯定和重视。这两幅画，一幅是我个人的肖像，另一幅是达摩像。

这幅达摩像，与一般人画的不同，一般人画的达摩通常是一苇渡江，踩着芦苇在江上前行；或是达摩面壁；或是达摩身上背了一顶大草帽，手上拿着一把方便铲等。但是我这次收到的达摩像非常特别，在一幅很大的画中，只有在四分之一的地方，画了一个达摩头，而且是画在靠近画框的角上，其他的部分都是空白。

我看了以后就对这位画家说："你画的时候很快，大概不到一个小时就画完了，可是你可能想了很多天。"他回答说："真是知音，的确，在我画的时候，几笔就画出来了，可是画成这样一幅画，却在脑子里想了很多天。"


有魚的水是虛
無魚的水是實

一、以虚为实，以实为虚

这幅画的下面部分，都是空白，一般人大概把空白的地方切掉，只留下这个达摩头，但是他却在空白的下角签了名，这就是：“以虚为实，以实为虚”。这位画家好像懂了禅宗的意境。

请问诸位：有人的地方是虚呢？还是没有人的地方是虚？有东西的地方是虚呢？还是没有东西的地方是虚？事实上，有人的地方是虚，没有人的地方是实；有东西的地方是虚，无东西的地方是实。

譬如：鱼在水里游，到处都是水，但鱼的肚子里不是水而是鱼的细胞组织，所以有鱼的水是虚，无鱼的水是实。我们人在空间之中也是一样，空间本身的密度很高，连在一起，故是实；人在里面活动，占有一部分空间以后，这个“实”就会受到一点障碍，故成虚。故也应该说：“真空是实，太空是虚。”

可是“实”永远是实，当人离开的时候，那个地方又恢复了原状，正如鱼游过以后，水又恢复了原状一样。所以实是永远不变的，而虚是变动无定的，这个道理很

容易懂。

而我们凡夫是颠倒的，以虚为实，以实为虚，所以产生烦恼。看到好看的就贪，遇到不适意的就嗔，事实上，这都是我们面对“虚幻”所产生的心理反应，如果面对“真实”，就不会有任何问题发生。因此，虚幻的世界、虚幻的现象，让我们凡夫颠倒梦想，烦恼不已。

如果能离开虚幻的现象，便像《圆觉经》说的“知幻即离”、“离幻即觉”。就能够得解脱、得自在。

二、眼前所见无非幻相

在我们农禅寺的大殿前面，供奉了一尊玉佛，这一尊玉佛是真的？还是假的？如果说是假的，那又是真的玉佛；如果说是真的，那尊玉佛的名词叫作玉佛，只是代表着佛的像，佛就是这个样子吗？那就是佛吗？当然不是，故是假佛。

很多人在电视上、照片上看到我，我说:“那不是我。”而面对面已经见到我这个人了，我还会说：“你见的不是我。”为什么？这是因为师父的形象是虚幻的，师父的真相是无相的。真相无相，实我无我。我们如果能了

解个中道理，则在我们面前出现的，不管是景物、人物或事物，全部都是假相、幻相，是虚非实。

有一次有个人拿了一枝花给我，他学释迦牟尼佛拈花，叫我微笑，我拿了以后，往地下一丢。

他说：“唉！你怎么把我的花丢掉了。”

我说：“这是假花。”

他说：“明明是真的，怎么可能是假的呢？刚刚才摘下来献给您，您就把它丢掉。”

心中把一朵花当成真花，已经有了问题，我把那朵花拿过来往地下一丢，丢掉了就丢掉了，只是一个动作——这是花，丢掉了。他不需要问我为什么把他的花丢掉。他是问我这朵花代表什么意思？我没有回答他，我抓了它就丢掉了，表示一切有为法，如梦、如幻、如泡、如影，如早上的露水，又如雷雨中的闪电，都是幻景，瞬息消逝，是因缘所生，幻起幻灭。

如果能够知道一切现象是虚幻的道理，我们就有福报；不知道是虚幻的，我们就有烦恼。知道虚幻，而能够面对虚幻，不排斥虚幻，也不追求虚幻，那就没有问题；以幻易幻，用幻法来交换虚幻，本身就是一种自然的现象。

所以那枝花，对我而言，有与无都好，对当时的那

个人而言，我丢掉它是比较好的。

三、明因果则不忧不惧

自然现象的产生，本身都有其原因，称为因果关系。因果绝对是存在的，有果一定有因，因为有原因，所以产生这样的现象。我们应理解那个原因，或者另外加上原因，使结果产生变化。虽然是虚、是幻，可是一定有原因才会产生这样的现象。现象会变化，有的是本身的因素会变化，有的是另外加上了因素使之变化。所以对任何事情不要太乐观，也不要太悲观。

太乐观就好像丑陋的武大郎娶到美丽的潘金莲，武大郎实在太幸运了，但是欢喜得不要太快，杀身之祸就跟在后面。凡事如果觉得很幸运，说不定马上就有灾难临头，所以要小心谨慎。

但是也不要太悲观，不要太失望，认为前面没有路走，没有希望，其实路多得很呢！有的人，人家尚未替他制造绝路，他已为自己制造绝路，当然最后是没有路走。

然而，因缘是会变的，但不要仅是静观其变。譬如

一栋大楼失火了，你说 ：“不得了了！让我静观其变。”结果到最后全部烧成灰烬。所以能够抢救就得抢救，能够灌水就要灌水 ；如果已非人力能够挽回，那就听其自然吧！以虚为实，要努力 ；以实为虚，放得下。

四、要提得起，也要放得下

我们要帮忙让好的变得更好一些，坏的事情，不要让它再坏下去。如果大楼已经烧掉了，能起就起，不能起就不要再起，不需要害怕，害怕也没有用，不必恐惧，恐惧会使得情况更糟！我们以虚为实，以实为虚，所以

有烦恼，这就是《心经》所说的“颠倒梦想”。

此外，“色不异空，空不异色”也含有这种意思。色是现象，空是空性。我们的色身本身是一个虚幻，农禅寺也是虚幻的，一切都是虚幻的，但也各有其功用。可以提起时当提起，必须放下时当放下，不要害怕，不要担忧；能够改善则改善，不能改善则放下，不必慌张，不必恐惧。

所以，真正有禅修功夫的人，在遇到大风大浪的时候，能够心不惊惶，不会乱了脚步。

（一九九三年八月十五日圣严法师于禅坐会开示）

慈悲与智慧

很多人自认为很慈悲，很有智慧；其实，那只算是同情和聪明，而不是真正的慈悲与智慧。因为凡是有主观的自己及客观的对象，仅仅是有漏的慈悲与分辨的智慧。清净而真正的慈悲与智慧，必须经过如法的修行，彻底的开悟。

一、佛教的内容便是慈悲与智慧

释迦牟尼在未出家时，发现人世间有生、老、病、死的痛苦，自然界有弱肉强食的惨象，认为必须要解决众生的困苦，所以发心出家修行，寻求帮助众生解脱苦难的方法。这就是慈悲的表现。

释迦牟尼贵为王子，享尽人间荣华富贵，他却宁可舍弃王位的继承权，割爱离俗，即使是在他父王的追迫之下，仍毅然决然地出家修行。就是洞察了生命的苦难，立意要寻求解脱之道。这就是智慧的抉择。

从以上来看，可以说明释迦牟尼在未成佛以前，便已经具备了一般人的慈悲与智慧。

释迦牟尼经过了六年的苦修，终于在菩提树下，夜睹明星，明心见性，这时他大彻大悟，体认到一切的自我中心都是虚妄的，一切现象的本质都是不实在的，因此涌现出大智大慧而证得无上的佛果。

成佛后的释迦牟尼，已经从一切众生所有的困苦中得到了解脱。但他仍留在人世间，以他证悟的智慧，弘化奔走四十九年，广度众生，建立了佛教的团体，这是大慈大悲的体现。

佛陀涅槃之后，他的弟子，无论是小乘的声闻，还是大乘的菩萨，都是在人世间，一代一代的，上求佛法以自利，下度众生以利他。以佛法来帮助自己是智慧，以佛法来帮助他人是慈悲。佛法的义理与修行的实践，是修福与修慧。同时运用慈悲来修福报，运用智慧来修智慧；用智慧来培育福报，用福报来配合智慧。福报与智慧、慈悲与智能，这两个项目如缺其一，修行即不会圆满。

因此，福报圆满的人，一定也是智慧圆满的人，智慧圆满的人，一定也是福报圆满的人。这就是“佛”。我们尊称佛是“两足尊”，就是说，佛陀是福报及智慧都已圆满的人。

在我三十多岁时，讲经说法，多半只有二十多个人

来听我的演讲，最多五十多个听众，我已非常满意，而我的师父却说：“圣严，你有一点小小的智慧，但是没有一点点的福报，你要好好修福，否则以后就没有人要来听你讲经。”如何修福报呢？就是要广结人缘。相反地，如果仅有福报而没有智慧，虽也能帮助众生，未必就是正确的佛法了。

二、慈悲与智慧对人间的重要性

（一）慈悲是平等地关怀一切众生

真正的慈悲一定是平等的关怀。对于任何对象，不论亲疏远近，只要他们需要帮助，就会适地、适时、恰如其所需地，给予对方帮助。如果慈悲而不平等，可能会造成对方的不平。使得被帮助的人对你产生不平甚至仇视的心念。像父母对子女的关怀、照顾，如果不平等，便会造成孩子们之间的嫉妒，不能互相友爱，同时也对父母不满。

没有平等心，一定会为自己及他人带来困扰。曾经

有一位法师，送书给信徒。一开始每位信徒分到两册，后来的信徒，一人只有一本，最后去的信徒，一本都分不到。没有得到书和仅得到一本书的人，认为法师偏心，而得到两本书的人，因为被人嫉妒也责怪法师。

（二）智慧是无私地处理一切问题

智慧一定要是无私的，如果尚有自我中心的自私心态，那就表示没有无漏的智慧。佛法非常重视无我，处理任何事，一定不能把自己的立场、自己的利害得失，拿来做考虑，否则也许自认为有一点智慧，但他处理的事情，没有给别人带来帮助，反而造成灾难，也为自己增加了困扰。

有目的的布施，不是真正的慈悲，好像是在投资，希望能得到回报。譬如：有一天，有一个受了重伤的杀人犯，逃到东初禅寺来。纵然我知道他是一个杀人犯，我还是应该立刻打电话给医院，而不是警察局。我不需要考虑以后他是否会报答我或杀了我。至于他因杀人而犯的法，这是他自己的因果，到了医院以后，警察也一定会找到他的。

我们无论在处理他人的事，或者处理自己的事时，都要先把自我放下。许多人处理他人的事，可以把自己放下，处理自己的事，就很难不把自己放进去。

（三）慈悲是具有理智的感情

慈悲必须以理智为前提，否则便是缺乏原则的乡愿之仁，真正的慈悲，会包容他人，不会因循偏私。宗教应是慈悲和智慧的体现，若是一个宗教光有爱而没有智慧，他们会救人，也可能会杀人。从古至今，有很多的战争，便是假藉宗教之名而杀人盈野，以达成他们歼除异己的目的。

（四）智慧是富有弹性的理智

智慧必须以感情为基础，否则便是缺乏人性的冷酷无情。真正的智慧，是判断正确，并且情理兼顾。科学是知识的产物，由于没有弹性，虽能造福于人，但也贻祸于人。回顾近半世纪以来，由于电子及化学科技的突飞猛进，为人类带来了生活上的便利，但同时也对整个地球和全体生灵，造成了无可弥补的损害。所以科学家未必是大智者。

（五）以慈悲心对待他人

对他人要用慈悲心，尽自己的能力去关怀帮助需要帮助的人。我的弟子中曾经有人跟我说：“师父！你要给我权，我就可以去指挥人，把事情办好。”我回答说：“我自己也无权，你若希望得到他人的支持，一定要多体谅人、帮助人，经常做他人的贵人。这样就可以得到大家心悦诚服的拥护，才能把事情办好。”

慈悲的人是不求回报的，在一个家庭中的夫妻之间，往往一方会对另一方照顾得无微不至，但都得不到对方

的感激；许多父母，对子女呵护备至，但却得不到子女的感恩。常常有人认为这是自己业障深重，没有修到好的因缘，才会碰到这样糟的亲属。其实这是因为自己的慈悲心不够，才会跟他人计较得失。

（六）以智慧心对待自己

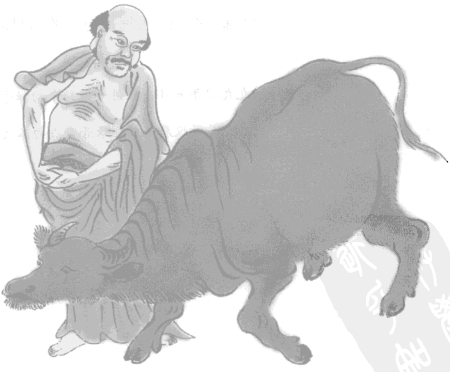
有智慧的人是没有烦恼的。在日常生活中，时时要调整自己的心念。当在失望、生气、悲伤、嫉妒、怨恨时，要立刻设法化解这些情绪。当在计较、比较、贡高我慢时，要立刻用佛法来平衡自己的心态。要做一个自知自明的智者。最愚痴的是，明明知道有智慧的人没有烦恼，而却又在自寻烦恼。不过，当你体认到自己的智慧不足时，智慧已经在增长了，所以自认愚痴，便与智慧相应。

譬如听到医生宣判你活不过一个星期，如果你能在未死之前，尽一切的努力，使得自己活得更有意义，这是智慧。如果因为知道即将死亡而害怕恐惧，精神失控，自恼恼人，或者静静地等死，这就是愚痴。

曾经有一位我们东初禅寺的护法，邹苇澄居士，得了癌症。我去探望时问他：“你害怕吗？你的双腿被截掉，每天在医院都做些什么？”他回答说：“我的腿本

来就不听使唤，十分难受，被切掉了真好。我每天在念佛，也在计划于出院后，要画画捐给东初禅寺义卖，更在劝我的孩子们皈依三宝，信佛念佛，所以是在病榻上度众生。”这位居士没有多久就往生了，他走得十分安详、平静，这就是有智慧的人。

慈悲的行为，一定要以智慧来判断，否则往往适得其反，存好心做好事，反而害了被你帮助的人。智慧的运用，一定要以慈悲做背景，否则会流于空谈，发大心说大话，实际上帮助不到人。



三、如何开发慈悲心与智慧心

要知福、惜福、多培福，处处广结善缘。凡事设身处地，多为他人着想，来增长自己的慈悲心。要识己、识人、识进退，时时身心平安。

事要知己知彼，通情达理，不为自己的利害得失着想，便能开发自己的智慧心。

以持戒修福，多念佛菩萨的圣号，来培养自己的慈悲心。

以礼佛修定，多读佛典经论，来增进自己的智慧心。

（一九九四年五月一日讲于纽约东初禅寺，

吴昕仪居士整理录音带成为本文）

自私与无我

自私到无我是人生修行的境界，而自私的意义亦有层次之分。首先，自私的字面意义是："只顾自己的利益，不管他人的得失。"也就是说，拼命追求自己希望取得的东西，至于它对别人会有什么样的影响，则在所不惜。《说苑·至公篇》："偏驳自私，不能以及人。"这

句话十分能够阐释出自私的意义。另外，在《晋书·潘岳传》亦有说："忧患之后，必生于自私，而与于有欲。"这句话告诉我们，人往往是因为自私，而不断地去追求一些欲念中想要的东西，结果却由于贪得无厌，反而造成更多的忧虑和患难。

佛经中将贪得无厌、一味追求欲望满足的人，比喻为一个饥渴的人把盐水当作可以解渴的饮料，结果他一味地喝（追求），却反而造成了越喝越渴、越渴越喝的苦况。

一、"自私"即是自力自度

我们亦可将"自私"解释成："为自我增长利益，不受环境的影响。"如果以这一层次的意义来解释"自私"的话，那自私就不能说是不好的事了。《庄子·让王篇》有这么一句话："不以人之坏自成也，不以人之卑自高也，不以遭时自利也。"它的意思是：不要把自己的成功建筑在破坏他人的成就上面；不要故意贬低别人、说别人的坏话，藉以抬高自己；也不要凭借着时机运气来谋求利益。因此，自私自利应是完全靠自己的努力去追求才

真正合乎正道。

此外，在《礼记 · 儒行篇》中亦说 ：“力行以待取，其自立有如此者。”这句话的意思是 ：如果是鼓励我们靠自己努力而得到自立自强的成就，这种自私又何尝不可呢？由此可见，所谓的“自私自利”并不见得都是不好的！如果自私是自己努力而求得应有的东西，这种自私应该是可以被接受的。

甚而，我们可以把“自私”解释为 ：“自求多福，自力自度。”如果以这种更高层次的意义来解释自私，那自私实在不是一件坏事。例如，杨朱曾说过这么一句话 ：“拔我一毛而利天下，不为也。”这句话乍听之下，似乎会觉得这个人未免太自私了，然而，我们如果仔细地想一想，就会发觉有其哲理存在。试想 ：如果世界上的每一个人都能够自求多福，把自己照顾得十分妥当，那不是很好吗？而这样的一个人，毋庸说，他是一个正常、健康的人。相反的，对于那些满口利民益国、仁义道德，私底下却是结党营私、干求禄位的人，我们更应该用佛法来感化他们。

在佛教中有大乘佛教及小乘佛教之分，而大乘佛教往往指责小乘佛教的圣人是“自了汉”，只求自利自度，而不想救度他人。然而，如果一个人能够自身清净、自

心清净，那又有什么不好？一个身、口、意三业清净的人，自己能够得到解脱，至少这种人对我们的社会不会有不好的影响，甚至于他们还能影响其他人，这岂不更好吗？“君子之德，风；小人之德，草；草上之风，必偃。”这般的“自私”又有什么不好呢？

二、“自私”未必不好

我们可以把“自私”提高层次，解释为“自我”及“大我”，像这种层次，自私的意义就更好了。举例而言，《老子》第七章：“圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私耶！故能成其私。”这几句话的意思是说，圣人处处谦让反而得到众人的爱戴；舍己为人，结果是身受其益；因此，我们可以把一己之“自私”扩大到全体的“自私”，如此，这个一己之我便可小可大了。我们虽然是一个独立的个人，但是如果我们把自己扩大到全台湾乃至全中国子民的层次，那当他国对我们有所欺侮时，自然就会有同仇敌忾的感觉。如此的“自私”不是十分有意义吗？

由此可知，一己之我，可小可大。在佛法上认为构

成自我的五大元素是色、受、想、行、识，合称五蕴，所谓的“色”乃是肉体的生理现象，而“受”、“想”、“行”则是我们心理活动现象的三个阶段，当我们接受到外界的刺激时，一定是经过思索之后，而产生相对应的动作，这就是“受”、“想”、“行”。而所谓的“识”，则是连贯时空的精神现象，也就是在时间与空间之中贯串的生命之体，那是众生生命的连续存在。

“我”可以是小我，也可以是大我。普通人以肉体所在为“我”，而贤者则以身心及环境中互动的我为“我”，圣人则更以无限的时空及现象为“我”。如果以这种模式来省思，所谓“自私”、“自我”可以说是十分具有弹

性的，它可以小到一己之私、一己之我，也可以大到社会国家之私、世界宇宙之我。

三、“自私”可为善，亦可为恶

既然“自私”的意义有这么多层次，那所谓的“自私”，其实是可以为恶，也可以为善的。也许大家会觉得很奇怪，毕竟，我们已经习惯把“自私”定义为不好的，当我们说一个人“自私”的时候，往往是说他不好。然而，“人不为己，天诛地灭”。试想：如果一个人连自己都不照顾好自己，那又有谁会来照顾你？自己都不为自己打算，又有谁会替你打算？

所以，自私可以说是健康的心理，它并不是坏事。既然自私的心理是很正常的，那么，推己及人，我们也要想到别人也有权利要求拥有这样的心理。但是，若因为自私自利而损及他人，则是恶业；我们需要的是自私自利而无损他人；当然，最好是直接自利，也间接利他。一般人的自私自利，对于他人是可恶可善的，而且多半是善少恶多；只有贤者的自私自利，才是唯善无恶的，这就是儒家所讲的：“达，则兼善天下；穷，则独善其身。”

因此，佛教徒的慈悲心怀，其实就是自私及自我的升华和解脱。慈悲是奉献自我而为众生带来幸福、快乐；是奉献自我而解除众生的灾害及苦难。慈，是给予众生快乐、幸福；悲，则是替众生除苦难及烦恼。

四、慈悲三层次

慈悲有三个层次，第一个层次是“生缘慈”。在这个层次里，慈悲是有对象、亲疏、厚薄、轻重的，也就是说，我们首先要从自己的亲人、爱人而扩大到陌生人，从慈悲人类而至微小的动物。如果我们对自己的亲人都没有好好照顾，就去关心他人及动物，那是舍本逐末。

慈悲的第二层次是“法缘慈”，这里所谓的“法”就是对象。在这个层次里，只有被救济的对象、救济的事物，以及救济众生的自己，而没有亲疏、厚薄、轻重等的差别，也就是一视同仁。当然，对一般人而言，这是很难做到的，然而，我们佛教徒应该具备这样的胸怀。

慈悲的第三个层次是“无所缘慈”，缘就是理由、原因的意思。在这个层次里，慈悲不需要问理由，也不需要有对象，甚而，连慈悲的心愿都不需要有。也就是

说，在我们心中根本不存有救济者、被救济者及救济众生的念头，救济一切众生，却不认为自己救了众生，这在佛教里称为“三轮体空”。

第一个层次的慈悲，一般人只要稍微努力应该是可以做到的；而第二个层次的慈悲，则是要菩萨行的佛教徒才可以做到；至于第三个层次的慈悲，则要像观世音菩萨那样的大菩萨才可以做到。由此可见，佛教徒的慈悲心怀，虽说是自私及自我的升华和解脱，然而，它仍是有层次等级之分，并非一蹴可几。

五、从“有我”到“无我”

既然我们知道自私的层次意义并非都是不好的，接下来我们要谈从有我到无我的修行境界。首先要探讨的是，自私的我究竟是由什么所构成的？除了刚才讲过的“五蕴”之外，构成自私的我主要有二个条件:一个是“因果”，一个是“因缘”。

什么是“因果”呢？它表示自私的我是由因果的时间前后所构成的，现在的我是过去的继续，未来的我是现在的延伸，凡有行为的因，便有事实的果。但是，有

因未必有果，有果必有其因，所以，因果便是自我。是以，肉体价值的自我，属于身体及身体之所有物，而观念价值的自我，则是思想及思想的内容。

而什么是“因缘”呢？它表示自私的我是由因缘的空间聚散所构成的。肉体的自我是由地、水、火、风等四大元素所构成，因为这四大元素不断地此消彼长、新

陈代谢，所以有生存的自我。而心理的自我则是由贪、嗔、痴、慢及喜、怒、哀、乐等的心理反映所构成，因为心理的念头起伏不已，所以产生了生命的自我。

因此，众生都是平等的。由五蕴假合的生理、心理的种种因素聚集的自私的我，是随时都可以改变的。离

开时空的移动，根本没有自我，更不会有自私之存在。

那么，难道自私的我一定是不好的吗？其实也未必如此。当然，如果自私自利而不顾及相关的全体大众，那自然是不好的，它的结果往往是害人害己。然而，如果自私自利而不伤害他人的话，那便不算是不好，甚至我们可以说他是好人呢！自私的目的如果是为了利益他人、自利他利，这样的人应该可以说是善人。举例而言，佛教徒先自我进修，再奉献自身，为了自己成佛道，先去听闻佛法、净化身心，然后再以所知所学，教导他人，救济众生，像这样的“自私”有什么不好呢？

六、放下主观，随缘运作

从自私到无我是人生修行的境界。那么，什么是“无我”呢？所谓“无我”是放下主观，不计较自我的价值，但随因缘的运作。如此，我们自然就会舍己从人，不坚持自我的立场，但求有利于他人；不会考虑自我的安危，但愿有助于他人。最后，就可以达到宾主皆无的无我境界。

《金刚经》说：“无我相、无人相、无众生相、无

寿者相。”这就是无我的境界。所谓的我相，就是自我意识的存在，而人相是对象意识的存在，至于众生相，是指意识到自我及许多对象的存在，而所谓的“寿者相”就是指主观的我以及客观的所有其他众生的活动，他们在时间的关系上持续不断地活动。

因此，“无我”就是没有主观的我，也没有客观的对象，既没有你我、众生的空间，也没有寿者的时间。推究此理，佛度一切众生，乃是众生自度，佛却未度任何众生。既然无我了，那会有什么我相、人相、你度我、我度你?

从自私到无我，并非一蹴可几，很多人天天讲“无我、无我”，然而，他们的我执自私却是最深的。因此要达到无我的修行境界并不是那么容易的。

七、省思自我，消融自我

首先，我们要发现自私的我并认清自私的我。如果我们能经常自我反省，就会逐渐发现及认清自私的我。而在自我省思的方法上，我们可以念佛、禅坐及修定，使我们的心理越来越平衡，越来越平静。当我们的心越

趋稳定平静的时候，我们就越能省思及意识到自我存在的价值。一个没有修行的人，往往不知其存在意义为何，所以会充满了烦恼及忧虑；而一个有修行的人，当他一有烦恼忧虑的念头时，他就会去寻找烦恼的根源并进而对治、化解它。经由这样的步骤，一个修行者将更能了解到自私的我，并认清自私的意涵。

其次，我们必须要化解、消融自私的我。就好像是在一个大水缸里，原本它的水是很混浊的，然而，经过一再的沉淀及涤清过滤之后，就越来越清澈。这里涤清、过滤的过程，就是发现并认清自私的我之后，所要做的第二步功夫。

当然，一般人是很难了解无我的意义的。我们可以这样比喻，所谓的无我就是让自私的、烦恼的我沉淀，进而提升慈悲、智慧的我，而这个智慧、慈悲的我就是“无我”。智慧的我将不会有烦恼，慈悲的我将一切奉献给众生而不求回报，而这正是我们学佛的目的。

从自私到无我，我们将会活得更有智慧、更有慈悲心，若得无我智慧，心不生烦恼，慈悲的我，奉献一切而不求回馈，这就是佛的最高目的“悲智双运”。无我的展现，将带给人生更大的幸福及更多的喜乐，它是我们人生追求的最高境界。

（一九九二年八月十五日讲于华视视听演讲中心）

[illegible]

无论在东方人或西方人的社会里，均对“无我”的说法感到困惑，甚至抗拒。因为，任何人都自知有我的重要，例如我的拥有、我的愿望……就连今天所有听我说法的善友们，都是由于各自心中的“我”，想从佛法中知道点什么、获得些什么而来。

很多人听到“无我”二字时，先是不敢想象，继而感到可怕。然而,要先让大家从佛法的观点清楚明白“自我”是什么，然后便可了解“无我”乃是事实。而佛法的目的,也就是希望人人都能从自我的困扰,达到“无我”的自在。

“自我”有两个层次：1. 是个人自私的小我；2. 是仁爱、博爱的大我，也就是宗教或哲学上的“神我”。

“无我”也可以分成两种方向：1. 是凭各人自己的经验，感觉到心中与心外都是无我的；2. 是依佛法

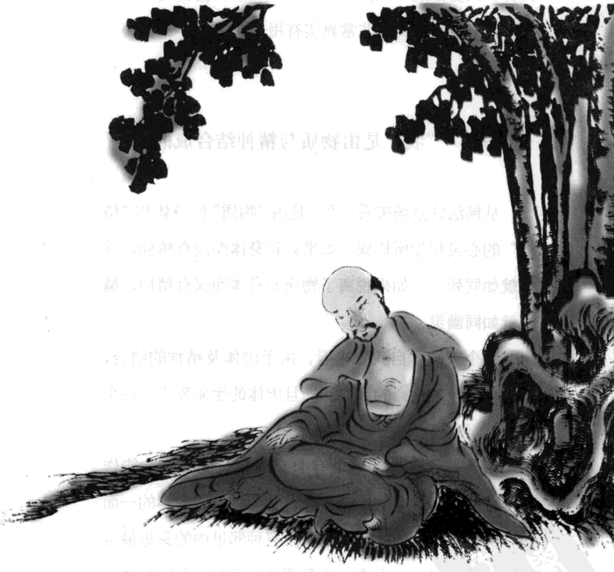
的立场做标准，通过佛法的观念及修证的实践，达到即有即空，即空即有，有不异空，空不异有的“无我”。其实，只要把这个“自我”做详细观察，便会发现“自我”并不存在，却又非常真实有用。

一、“我”是由物质与精神结合成的

从佛法的立场来看:“我”是由“物质”的身体和“精神”的心灵相加所构成。如果只有身体而没有精神，身体就如同死尸；如果脱离了物质的身体而仅有精神，精神就如同幽灵。

以个人的“自我”来看，由于肉体及精神的结合，才有“我”的生命的事实。一旦肉体的生命死亡，这个“自我”便在现实的世界失去依靠。

因此，只有作为一个有血有肉有灵的人，才能作恶，才能修善。人的生命体是一种工具，若向坏的一面看，它是滋生烦恼的渊薮，所以五种邪见中的身见最难去除；若向好的一面看，法身要借色身修，所以身体也叫做“道器”，修行佛道，亦得靠我们生命所依的身体，否则，没有身体的运作，修行也就无从着力。



很多人在生命过程中，遭遇到很多的不愉快、不如意，却没有办法改变时，便感到生命是一项极大的无奈而提出疑问："为什么个人在天地、宇宙间是如斯的渺小，没有能力帮助自己，也没有权利支配自己？又为什么世界上许多事情的发生都是风云莫测，非人力所能掌控？"于是，我们这个"自我"，便渴望借着接触宗教，来寻找答案。

西方人接触佛教的原因较为单纯，往往是为追求健康、安定和开启智慧。凭藉接触佛法去寻求修行的方法和理论，这当然也是出自"自我"的需求。

许多中国人却由于对某件事、或某些事不能做出决定时，便会利用烧香、许愿和求灵签等宗教行为，希望获得指示。曾在台湾有位经商的居士，一直依赖求灵签的方法来做出生意上的重大抉择。皈依三宝以后，便前来请教师父，问我："今后做生意，由谁代他做决定？"事实上，应用佛法的基本原则，加上正确的信息分析、做生意的经验和胆识，一定能够成功，用不着盲目地去求神问卜。

二、因有自我中心而“业感缘起”

当然，生意做得顺利与否，除了信息、经验、胆识，也与运气有极大的关系。运气就是福报，是环境及时机等的因缘际会，是从过去世带来的福缘及业报，福缘成熟，则事事顺利；业报现前，则处处横逆。那是我们的“自我中心”，从无始以来逐渐积聚的，因此，也就称为“业感缘起”。

“业力”，是一生又一生所造种种行为的累积，有恶业，也有善业，因而在生命过程中有阻力也有助力。“业力”也只有我们自己才能改变它，即所谓“自作自受”。“种瓜得瓜，种豆得豆。”过去生中的恶业善业，都可由于现在生的勤惰好坏，而做若干程度的改变。多种善因，就有好运出现，如果没有种，永远得不到。但是，就算种了，如果内外因缘不具足，也不一定能得到，这便是佛法讲的因果观及因缘观。

如果播撒了种子，不施肥、不松土、不耘草，当然不会有收成。许多运气不好的人，虽然做了播种、施肥、松土、耘草的工作，却遇到了水涝、天旱、暴风、虫祸

等的自然灾害，也没有收成。有些人自己并未努力，却妄想丰收，失望之余，便推卸未种好因的责任，总是希冀未播好的种子也有好的收成，播了坏的种子千万不要结果。

其实，好与坏是相对的。例如：做了轻微的坏事，又马上做好事，那个坏事的种子即会因而变质，所以，它的结果也不致太坏。相反地，如果只做一点小好事，却做了许多大坏事，那点小好事的种子亦会受到影响而变质。因此未种好因而不得善果，固然有其道理，种了善因也不得善果，必定有其原因。这种“因果”关系，就把过去、现在及未来的“自我”贯穿起来。

实际上，身体不但经常在变，而且必定会死亡；念头经常在变，而且必定会消灭。就因肉体和精神构成的生命现象，经常变动，都不永恒，所以也不算是真的有“我”。比如：身体上属于“我的头发、指甲、牙齿等，一旦剪下、脱落之后，便不再属于我，也不等于我；身体的第一部分都不是我。又如：心念刹那起灭；可见平常似是我的心念，念念也都不属于我，不等于我。

三、观四念首以经验无我

修行的方法中，“四念处”是最基本的。就是：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。透过这基本的四种观想法，就能进一步亲自体验到“无我”是什么了。

（一）观身不净

身体的眼、耳、鼻、舌、身、意等的六根，缘色、声、香、味、触、法等的六尘，而引生贪、嗔、痴、慢、疑、邪见等的六根本烦恼，造作杀生、偷盗、邪淫、妄语等的四大恶业。五官、七孔乃至遍身毛孔，常流不净，一旦身亡，臭积难闻，所以不净。

（二）观受是苦

身体所受，苦多而乐少，虽能偶尔感受快乐，快乐乃是苦的结果，也是苦的原因；辛苦工作后的享乐，举

债享乐后的受苦。情形就如用手揉擦发痒的眼睛时，感到很舒服，擦过之后，马上出现红肿和疼痛的苦受。因此，佛陀指出，有受皆苦。

（三）观心无常

心念间生灭无常的，前念与后念交替，一念接一念，过去又过去，川流不息，变迁不已。

（四）观法无我

“色法”是肉身，以及肉身所处的环境；“心法”

是念头，以及心念产生的执着。“诸法”是指一切有形的物质现象，和无形的精神现象，均在不停地变动而非永恒，所以没有真实的“自我”存在其间。

因此，“自我”只是一种幻觉的妄见妄执。很多人却舍不得放下这种“自我的幻觉。个中情形，就如言情小说中的人物，明知男女的情爱，本身就是一杯凄楚的苦酒，当事人却不以为苦，犹如飞蛾投火，前仆后继，穷恋不舍,以苦为乐。所以佛陀称之谓愚昧的可怜悯者。”

同样的道理，人们生活在世上，只是一种虚幻境界，却在这幻境当中，自己为自己不断地编织生死罗网而不自觉。如能修习以上的四种基本观法，便会觉知一切烦恼都是庸人自扰，一切烦恼的罗网也不会将你网住。

无论从观念上的疏导或修行方法的修习，均能协助你来体验佛法所说的“无我”是什么境界了。然而，如果仅靠认知上的理解，而不是修行上的实证，当贪爱嗔怒等到重大烦恼出现时，光凭观念上的四念处来帮助解决问题，力量便有所不足。必须务实地修行四念首观的方法，至有所成就时，力量便强了。能在“自我”之中经常觉察到“无我”的自在，便能快乐地生活了。

在此，祝愿各位，经常要练习着在明知“无我”的

情况下，运用幻有的自我，方能积极地修行菩萨道，那就可以知道：法喜充满的生活，是来自练习着放下自我的体验。

（一九九二年十一月一日圣严法师讲于纽约东初禅寺，
李果嵩居士整理录音带成稿）

PDG

理性与感性

在进入主题之前，首先请问各位：有多少人认为自己是属于感性的？有多少人认为自己是属于理性的？或是介于两者之间的？不管是理性或感性，两者都是对的，可是，严格说起来，真正的理性可以说是不存在的。

现在让我们来了解佛教常讲的“有情众生”是什么？

“有情”这两个字是带有情绪性和有感情的，“有情众生”可以说是感性的，是以自我为中心和执着于自我的。凡事存有“自我”和“执着”，请问：“这是属于客观或主观？”（台下答：主观）既然是主观，请问：“这还属于理性吗？”（台下答：不是）所以，纯粹的理性是一般人办不到的。从这里，我们可以说，一般人都是属于感性的，不过感性中也有差别，有的人是非常情绪化，有些人则非常有爱心。

一、真正的爱不存主观

一般来讲，有爱心是属于感性的，爱心是以自己来爱所有的人。问题是很多“人的爱心是追求、是占有，追求并占有自己所要的和自己所爱的。就像童话中的狼要吃兔时，它会讲：“我很爱你，所以我要把你吃下去。”一般人所讲的爱都是占有性的爱，而不是奉献性的爱，真正的爱是没有条件，不以自我为主，不以主观来爱，这才能说是感性的爱，也就是佛教讲的慈悲的感性。

用感情来处理自己或他人的事，都是属于感性的，很多人动不动就生气，生气以后又后悔，想不懂自己为什么要生气，但是在生气的时候又不能不生气，请问：“这样算是理性还是感性？”（台下答：感性）如果是感性，后悔的时候是属于感性还是理性？如果说后悔的时候是属于理性，可惜后悔往往也是不正确的。

一般来讲，用道理或理智来处理事情，可以说是属于比较理性的。但这也不是绝对正确，因为每一个人的理智都不一样，以美国总统为例，布什和刚当选的克林顿，他们的理智，何者是对？何者是错？结果多数人赞

成克林顿的政治理念，他的理智可以算是比较对的。

问题是：多数人的理智和少数人的理智，有钱人的理智和穷人的理智，有权人的理智和没权人的理智，都有问题，到底哪一种人的理智才是真正的理性呢？

由此来看，理性也是有问题的。众生的理性如同胳膊往内弯，把好的和有利的往自己身上揽；手指伸长往外指，把坏的和要负的责任往他人身上推。俗语："人不自私，天诛地灭。"从佛法的观点来看，人都是在自私的情况下生活，理性从哪儿来呢？

二、有情众生皆自私

人既然是有情众生之一，自然是属于感性的，只是含有感性的成分有多有少而已。有的人对自己自私，有的对自己的家庭自私，有的为自己的事业或自己的团体而自私，可知自私的范围也有大有小。就像目前正在极力提倡的环保运动，这也是为了保护整个地球，保护人类居住的环境，一般而言，这是为了公共的利益，但也不能不算是为了全体人类的利益而自私。

前两天有一位记者先生来东初禅寺访问我，提到感恩节即将来临，我们应该对人类感谢什么恩典？我觉得美国的感恩节真有意思，在这块土地上的冬季，到处是冰天雪地，早期的移民没有东西可吃，上帝非常慈悲，送他们火鸡吃，为了感谢上帝，直到现在，每年感恩节，就家家户户大吃火鸡大餐。这种自私的行为，哪能算是感恩！

一件事情，刚开始的时候都是好的，原意也不自私，慢慢地，习久成弊，变成了自私。如果不听佛法，不知道自私的意思是什么，也就不知道自私是不对的了。如

果人人都自私，还有谁能占便宜？就像美东的纽泽西州，有座大西洋城赌城，游客带钱到赌城，都想碰碰运气，都想赢钱，职业赌徒更是以赢钱为工作，如果每个人都想赢钱，又有谁是输家呢？

三、理性是以大多数人为考虑

所谓“理性”，就是多为他人着想，多站在客观的立场设想，多为大众的利益设想。夫妻、朋友之间，也是如此。夫妻之间，如果先生只为自己设想而不管太太，或者太太只顾自己的立场而忽视了先生的立场，这些都是不理性的。反过来说，凡事先生要考虑到太太，太太也要考虑到先生，这就属于感性中的理性，是理想的眷属。

感性未必是全然不好，但也未必是好的，如果是自私的感性，就会自害害人；如果是关怀和宽恕的感性，则能自利利人。

有些人跟我讲：“生意人不能信佛教。”我问他们为什么？他们说：“信了佛教以后就不能说谎。生意人如果不说谎，生意自然做不好，也赚不到钱。”例如，过

去在中国大陆，很多生意人在自家的店门口写着“童叟无欺”或“货真价实”，目前的台湾商店门前，常可看到“亏本大甩卖”、“买一送一大甩卖”的字样，其实挂上这种字样的，已经在说谎了。

是不是做生意的人非说谎不可呢？有时说小小的谎也很有用的，不但能利益自己，还能利益他人，譬如一样东西原价十块钱，生意人却告诉顾客说：“这样东西本钱十二块，老主顾了，算你本钱好了。”买的人心想：“嗯！这个人真够朋友，照原价卖给我。”因而欢喜地买下自己需要的东西。

类似这种的说谎，原本人家不买东西，现在买了，自己也赚了两块钱。但是这种说谎只适合于小生意，大生意就行不通了；做大生意的人，只要说一次谎，或者开出一次空头支票，信用就完了。再如卖瓜的说瓜甜，除非卖瓜的人自己试过，否则瓜甜不甜他只能凭经验估计，不能万无一失。到底做生意时说谎的行为正不正确？站在佛教徒的立场来看，说谎是错的。

最近听人说起纽约的佛青会会长吴本达居士，跟朋友谈起自己的生意经时，他总是说他做生意绝对以佛法的观念为立场，以佛教徒应有的态度来做生意，因此大家很相信他，信用非常好，生意自然越做越大，

现在他常现身说法，告诉人家做生意要信仰佛教、深信因果。

四、稳定性格要靠正确的修行

“害人的感性就是有心欺骗他人，蓄意使人上当，或者自己的性格不稳。性格不稳的人，经常会发脾气，而发了脾气之后又常常后悔。有的人生气时就去拜佛，可是拜完佛，看到人又发脾气，发了脾气再拜佛。我经常遇到这种人，他们告诉我 :“师父，我信了佛，知道不应该发脾气，不应该跟人争吵，可是，还是发脾气，还是骂人。”

最近我到中西部去访问，有一位攻读博士学位的留学生告诉我说 :“师父，很奇怪呀！我不能念经，只要上午念经，下午一定跟我太太吵架。”我说:“这不对呀！你念了经以后，应该有慈悲心才对呀，怎么还会跟太太吵架呢？”

他说 :“师父，我念经的时候就是希望下次不要吵架，结果念完以后准会吵架，我怕发生的事，准会发生。”我说 :“你一定不会念经，你是不是一边念经，一边想

下午不要吵架，不要发脾气，你如果用这种心态念经，你本身的心情，已经在波动了，这样念完经，火气自然就来了，就会吵架。”

他的太太在旁听了说:“师父,我先生就是不听我的,我叫他念经的时候身心要放松，他就是不听！”

我告诉他说 :“我现在告诉你，你以后诵经时要心平气和地诵，如果气急败坏地诵念修行，怎会避免情绪化呢？”

上面这个例子，不是菩萨不灵，也不是没有感应，而是本身不会修行，修行的态度有问题，这个留学生以感性来诵经，以感性来修行，修行的结果还是感性的。

人的情绪是需要调剂的，学佛是一种修养，能够使我们心平气和，心平气和以后，自然而然地，理性便会胜于感性。如果时时刻刻为了某种目的而修行，一心只想快点达到目的，这会引生感性的情绪问题。

五、在动中转感性为理性

念佛诵经是有用的，但并不是念了佛，诵了经，就一定会变得比较理性。现在我传授几点转感性为理性的

方法：

（一）第一个原则——把心收回来

把自己的注意力从外面收回来，不要把注意力注意对方，不要把注意力放在自己看到的、想到的、接触到的事象上面。然后，注意自己的呼吸，想想看：当自己生气时，或者情绪激动时，是怎么呼吸的？是不是气急败坏？因为心情和气息是息息相关的。

（二）第二个原则——用心想

把注意力放在呼吸的感觉，再用心想一想自己的心在想什么？若能想到现在的自己在想什么，则刚才那个叫你生气或不如意的念头，就已中断，不会再让你生气下去了。

（三）第三个原则——把眼睛闭起来

当你生气时，甚至握起拳头准备揍人之际，赶快把眼睛闭起来注意呼吸，也许刚才跟你吵架的人还在气头上，还在冲着你骂个不停，这个时候，你闭起眼睛告诉你自己：“等一下再来，等一下再奉陪。”对方看你闭目不理，以为你发病了，或者以为你已认输了，他也不会有更激烈的动作了。

“深呼吸”和“注意呼吸”不同，光做深呼吸还是会紧张的，注意呼吸就不一样了，注意呼吸之后，你就发现心情会随着呼吸的出入而平静下来。

六、在静中调和情绪

以上是平常遇到情绪不稳定时的处理方法，是在动态中使用的。下面我再介绍各位在静态中如何调和自己的情绪，也就是在静中使情绪平衡的方法。请各位：

（一）把眼睛闭起来。

（二）把头部和脸部的肌肉放松。

（三）把肩膀也放松。

（四）把身体的重量靠在椅子上，使身体的重心置于臀部与坐垫之间。

（五）把身体上有感觉的部位都放松。

（六）眼球不要动，眼球不用力，才是最放松的，把头脑中所有的东西统统放下来。

如此静坐二三分钟之后，请各位把眼睛睁开，这是一种休息，一种头脑和肌肉的休息，经过了休息之后，我们可以发现连自己的情绪也跟着放松了。

佛法强调解行并重，很多人虽然懂得很多的道理，但是不能实修实证，光知道这些道理而没有实际去做，还是不够的。

凡事斤斤计较，或拿自以为是的标准的尺寸来衡量他人、要求他人，看起来好像是属于理性的，但却是很痛苦的感性态度。譬如：有些学佛的朋友，懂得一些戒律的常识，也知道佛教徒应该怎么做，然后拿着戒律的尺寸来评断出家人，事实上，人家把戒律放在心中，而你拿着戒律的尺码放在口头，只是自寻烦恼而已。

虽然如此，理性还是有好处的，有理性的人，能事理分明，能有冷静的头脑来处理人及事的问题。

事和理要分明，有些人只懂理不懂事，不通人情世故，以致弄成灰头土脸，所以我们也常听人家讲："你这个人怎么这么不懂事呢？"事和理性往往是不能够相应的；你也许可以说得很有道理，但是真正去做的时候，又不一定能做得那么好。台湾有一位教授是教经营管理学的权威，故被一家企业公司聘为总经理，结果在上任不到半年就辞职不干了，他的心得是："我只适合教管理，并不适合做管理。"所以现代的科学家要讲经验科学。至于理论科学，只有可能性，不能说一定会成功。

在佛法来讲，事与理是要分清楚的，事是事——事

有时不是用嘴巴能够讲得通；理是理——理由或观念是能够用语言说得通的。当你看事的时候，就不一定非要用理来做要求不可，事在基本上应该是合理的，但是在事情发生的时候，运用之妙，存于一心，若用已经决定的现成理论来做标准，就可能行不通了。

七、事理分明，拔箭为喻

关于这点，佛经中有一个例子：在佛世的印度当时，有六十几种学派，对于宇宙人生，每一个学派都有自己的看法和说法。佛的一位弟子就去问佛：“人生宇宙的起源是什么？”佛回答说：“我不告诉你这些，我只告诉你一个譬喻：若有一个人在战场上中了一支箭，这支箭还带着毒，我现在问你，你要先研究这支箭从哪个方向射来？或先研究这支箭是什么人射的？或问这支箭是什么人做的？这支箭的毒，究竟是怎样淬上箭镞的？或者你是赶快把箭拔出来，先救人要紧呢？”佛的弟子答：“当然是要先拔箭救人。”

由这例子，我们可以知道，佛法是讲求实际的，是主张以解决眼前的紧急问题为原则，而不必讲太多不切

实际的理论。因此，处理事情的时候，就是处理事情，可是，处理事情的背后，一定有其原理，处理事情的原理，未必就是逻辑的口头思辨的理论，而是一种自然的规律，是人人都希望的这个样子。释迦牟尼佛讲这个中毒箭的譬喻，本身就是理。

“戒”是不应该做的事，不可以做；应该做的事，不可不做。“定”是想要做的事，必须以冷静的头脑来做，能够达到不做的目的也需要冷静。有的人明明知道不应该做的事，却偏偏去做，这就是头脑不冷静；修定的起码功夫，是使人达到稳定情绪的目的。譬如：每天早上起来能够拜佛、念佛、打坐，都有助于情绪的平稳。

信心也非常重要，信什么呢？例如：信仰观世音，早上起来拜了观世音菩萨，相信出门的时候菩萨会保佑

你，心里就不会慌张，不会恐惧，心情就比较平稳。自信心重要，宗教的信心更重要，这种信心能够帮助我们，安定我们的心。信仰是感性的，却有理性的功能。

八、感性和理性必须调和

讲到“感性和理性必须调和”，请问各位：“水火相不相容？”（台下答：不兼容）其实，常识的水火不兼容，未必是真理，水需要火，火也需要水，这叫“水火相济”，这是正常的现象，如果水还是水，火还是火，不相调节，我们的生活就要面临绝路了，请问：如果都是火，好不好？

同样的道理，如果都是水，好吗？应该是彼此互相调节，才是和谐有用。“乾坤”和“阴阳”是相摄或相克呢？感性和理性是相摄或相克呢？所以从人的立场来讲，慈悲是感性，智慧是理性。同样的，对一位大修行人来讲，当他有智能菜单现于外的时候，一定有慈悲的行为利益众生，当他知道什么是慈悲的时候，他也一定是一位有智慧的人。因此感性和理性，一定是互为表里，互相调和。

佛法不离世法，常听有人对我说：“师父啊！我是

俗人，说俗话，做俗事，只怕您会笑。”我说：“如果世间没有俗事，没有俗法，我还能做什么事啊！”所以，出家人看到所有的俗事，全是出家人应该关怀的事，只不过出家人是用佛法来安慰、来疏导世间的俗人俗事。

（一九九二年十一月十三日圣严法师讲于纽约台湾会馆）

PDG

人生观的层次

人生观，本是哲学名词，是指对于人生抱持的看法，以及个人对于处世的态度。可因各人所受的教育程度、文化背景、宗教信仰、人格修养的不同，而有不同的意见，也就形成了不同的层次。今天我用六个段落来进行主题的说明。

一、何谓人生观

（一）人生观是对于人生的看法

首先，肯定人类与矿物及植物有别。人类属于动物的一种，略带动物的性格和特质，却又异于一般的动物。

人性之中，既可媲美动物的驯良可爱之处，也有较之于猛兽更凶残可怕的一面。古人以“人面兽心”、“人形兽性”等比喻，作为划分人的心性与兽的心性之区别，也代表了一般人对人生的看法。

(二)人生包括了人的生活、人的生命、人的生存等三部分

“人的生活”，是人在空间环境中的活动现象。例如我们每天上班办公，到学校上课，在家做家务等，一切在空间中的活动。除了基本的物质生活之外，还有精神生活，如娱乐、信仰和欣赏艺术等的需求。

“人的生命”，是人们在时间过程中的延续现象，从过去到现在，今天到明天，以至无尽的将来。人的一生，是从出生到死亡，然后走进历史，成为历史的一部分。人类的生命与动物的差异之处，是动物没有历史的生命观，人生与历史相结合，故有对历史负责，以及活在历史上的生命价值观，便是世间圣贤豪杰之士的人生观了。

“人的生存”，是指人类存在于时间及空间环境中的事实。人类生存于时间中的阶段，一般人只局限于从

出生到死亡为止，一期的生命结束，便不存在。而人类生存于空间中的活动范围，因人而有大小不等，但也极为有限。个人的生存，对全体的时空而言，实在微不足道。如果通过宗教、哲学等的奉献和菩萨的愿心，便可成为无限。例如：中国的孔子、老子、庄子，西方的耶稣，虽然他们生存的年代已成为历史，他们思想的影响力，却是源远流长，将与人类的文化同垂不朽，超越了他们肉体生命存在于时空中的期限。另一个例子，是印度的释迦牟尼佛，他的色身的生存，仅仅八十年寿命的时间和印度恒河中游游化的空间，他的影响，则将与全宇宙同时存在，通过他的悲愿，那就是竖穷三际横遍十方了，乃是超越于时空观念的大存在。

（三）人生是什么？人生的目的、意义、价值是什么？

如果人生而没有目的，生活便显得十分空虚。如果生命欠缺意义，便会像行尸走肉一般，何必要生活着受苦。假使生存而没有价值，不仅生存的本身变成多余的赘物，而且也白白地浪费了世界的许多资源。人生的目的，凡夫是来受报还债，菩萨行者是来修道还愿。人生的意义，则因人的身体难得，而又能够知善知恶，能够

为善去恶。人生的价值，是在能够自利利人，成己成人，多积功德，增长福慧。

我曾听到一位母亲叹着气说：“像我这种女人，出身寒微，目不识丁，存活在世上，既没有用处也没有意思。”当时，她有一个不到十岁的男孩，听到之后，似乎觉得有点恐惧，马上对他的母亲说：“妈妈，千万不要说这种话，我很需要你，对我来说，这世界上你是最重要了！我不能够没有妈妈！”母亲听后，便体会到，她在小孩的心灵里，扮演着一个非常重要的角色，便感到虽苦犹乐，非常安慰，这也就是她对人生价值观的确定。

二、动物本能形态的人生观

告子曰：“食色性也。”也就是说，饮食、男女，乃是人的本能。不论是文明人或野蛮人，都会有其求生的本能，便是饮食；也都会有传宗接代的本能，便是生儿育女。渴望自己的生命得以延续，不能没有饮食，同时在生理成熟之后，渴望得到配偶，便有男女的夫妇生活。这被称为人类与生俱来的本能，因为跟其他动物如狗、

猫、老鼠甚至鱼类等均十分相似。所以，人类生活的目的，若止于此，便是最低层次的人生观，那跟一般动物的本能相同。

很多人对人生的目的感到茫然，认为人生是件无奈的憾事。既然接受了生命，便唯有凡事听天由命，苟且偷安地活下去。基本上，这还是属于动物本能层次的人生观。一般人往往也会产生这些念头而不容易察觉。当然谁也不喜欢承认自己是属于这个动物本能形态的层次。但是，我经常会被问及：“阿弥陀佛，师父，我为什么要在这世界上活受罪？”“我为什么这样

苦？”“师父，我前辈子欠的债究竟有多少？到底什么时候才能还清？”许多人知道自己有苦恼，却找不出为什么要生活的根源，也无法摆脱生命的负担，既不能心甘情愿地活下去，又不得不无可奈何地活下去。

三、痴迷的人生观

很多人误解地认为，人生就是为了无止境地追求满足感而打拼，所以只有乱打瞎拼，懵懂一生。

（一）为了保障自我的安全而打拼

许多人由于缺乏安全感，渴望获得保障，纷纷积蓄金钱、投资房地产、购买股票等以作为安全的保障，以为拥有的财产越多，便越有保障。为了自己的将来，或者是儿孙们的生活无虞，花费一生的时间，努力打拼，汲汲营营，以至终老。然而，有形的财产及权位，能否真正为人带来最可靠的安全保障，却大有疑问。

唐朝时候，有一位大诗人白居易，官居太守，慕名道林禅师（人称鸟窠禅师）住于秦望山中的树上，因而

前往拜访。当他见到禅师高居树上，便喊道："小心啊！禅师住处太危险了！"禅师却不以为意，倒劝白居易自己小心保重，他说："太守的危险更甚于我哪！"白太守心中诧异，自己身居高位，是一位地方首长，所到之处均受到保护，不明白禅师的用意，故问禅师："弟子位镇江山，有什么危险？"禅师答道："应当小心地、水、风、火四大所成的身体，天天跟你捣蛋，生老病死随时轮候，贪嗔痴慢疑，经常与你作对，岂不危险？"白居易听后，十分同意禅师的说法，因为只要是在无常生死的范围，从哪儿来的安全保障？

（二）为了追求名、利、权、位、势而奋斗

每当人在贫穷的时候，极渴望获得财富。当一朝拥有家财万贯之后，便又希望得到名气，随后是追求势力、权力、社会地位等的增长。如果能够达到一呼百应、望重一方的地步，便认为是不枉此生。但是，欲望的标准不断地提高，难以满足。由望重一方而盼能够望重一国，乃至望重世界，拥有越多的同时，越渴望得到更多。于是，一生的时间，便投注在这无穷无尽的追求之中，不断拼命奋斗，只是为了满足永远不能满足的欲望。

（三）为满足虚荣心而争夺

许多人的另一种烦恼，是时常与人比高低、争长短。由于好胜心的驱使，每当自己的成绩不如别人时，便心生懊恼，不断地鞭挞自己，强迫自己拚命努力，以致于疲于奔命，为的就是要跟人家一较高下。一旦失败，便自怨自艾，痛苦不堪，一生陷于自我的烦恼之中而无法自拔。得胜之时，狂傲骄纵；失败之后，怨天尤人。不论成败，都是在烦恼中打滚。

也有人为了满足自己的虚荣心，盼望得到别人的另眼相看，虽然收入不太富裕，却不惜花费大量金钱购买名牌衣服，坐名贵的轿车，戴贵重首饰，以做炫耀；也有些人，富得穷不得，赢得输不得，明明已处困境，还在死要面子，这叫做打肿了脸来冒充胖子，那又何苦来哉！

（四）像一只愚笨的狗

总括以上所说的，都是痴迷的人生观。事实上，很多人身陷于这一层次，竟然不能自知自救。情形恰似一

只愚笨的狗，围绕着一株直径尺把粗的树干打转，发现树身那边有条狗尾巴，本来是它自己的，却误以为是来了一只野狗，于是不断地追逐，心想非得逮住它不可，结果却把自己很可怜地累死了，更可怜的是，尚不知道它是为什么就这般累死了！

四、智者的人生观

智者是指有原则、有目标、有理想的人，例如大艺术家、大科学家、大政治家、大哲学家、大宗教家等。

（一）艺术家的人生观

艺术家把生命投注在美的时空之中，既美化自己，同时也美化环境和世界。从内心的体验到环境的改善及改变，内外浑然一体。他们体会到整个宇宙，无非是一件完整的、完美的艺术创作。艺术家在创作过程中，往往呕心沥血，极尽艰辛。每当作品完成后，或在欣赏艺术作品时，完全投入于一种近乎完美的境界，十分陶醉。但是，由于仍然未能离开贪嗔等烦恼的困扰，故当回到

现实世界里，面迎人事的纷争，情感的纠缠，他们的心灵，便马上变得跟丑陋的烦恼相结合，往往难以接受现实人间的生活，甚至无法与别人相处。

台湾曾有一位武艺及画艺非常杰出的高人，但是他的家庭不美满，事业不顺利，生活并不愉快。当他在练武作画的时候，能够浑然忘我，淋漓尽致，浸润于宁静、和谐、优美的境界中，但总不能老是练武作画，所以这种经验是时常间断而不永恒的，也无法以此来排除内在的烦恼。因此，除了艺术生活，便终日以酒为伴，直到他生命的结束。可知艺术家眼中的世界虽然美丽，却是

幻起幻灭的美丽。

（二）科学家的人生观

科学家将生命投入在万物现象的分析和观察之中。能够观察到极大的宇宙是无边际的存在，同时，亦观察到极小的质与量也是空无边际的存在。这种无内无外的全体，便是整体的存在。

科学家的理论，指出我们这世界都是物质世界，往大看，大至宇宙，浩瀚无边，是无限的；往小看，细微的质量与能，细小得几乎并不存在，也是无限的。整个地球的生命，便由这一切的无限结合而成。与佛法所讲“诸法空相”、“色即是空”的理论十分接近，但仍不足以代表佛法所见的世界真相。因为，如单纯以科学的角度看，仍未能解释为何人类要投生这个物质世界和死后将往何处，也无法彻底解释因果不可思议，因缘不可思议。因此，很多科学家接触到佛法就比较容易接受佛法和亲近佛法。

（三）政治家的人生观

大政治家可以为了救国救民而奉献时间、财产，乃至自己的生命。为了政治理念的实现，可以全心全生命的投入。他们不考虑个人的安危，只想到人民的幸福，他们已能放下自私的小我而为成全全民的大我。可是，政治理念的不同，便是政敌，往往会拼成不是你死就是我活。所以，政治理想，跟现实世界总有距离。

（四）哲学家的人生观

哲学家把生命扎根于他们所发明和坚持的理念。理念是通过逻辑的思维而证明其合理可信。哲学家的发现，例如唯神、唯心、唯物、人文主义、存在主义、现象论，如今又有后现代主义的理论，均能与哲学家自己的生命结合为一。换言之，他们的哲学理念就是他们的人生观及宇宙观。

他们为了自己的理念而生存，他们的生命亦因他们的哲学理念而有了意义。当他们一旦生命消失，他们的理念仍能留存于世上，继续推动下去，那就等于是他们

的生命，进入了宇宙的不朽。

可是，自古以来，伟大的哲学家们，虽然丰富了人类生命的价值，但由于受到时间的考验，哲学家的理论也不断地被改进，甚至被彼此否定，以致逐渐演变成为仅是历史上的哲学名词。

（五）宗教家的人生观

宗教家是将生命来迎接永恒全能的神，并跟对于神的信仰结合为一，人生是由于神的恩赐而来，也当服从神的意旨及安排，期待神的宠召而升天国，永远与神生活在一起。神是创造者，人是创造物，起于神而归于神。人与神既是彼此合一的，也是互相个别的。在人世间总是残缺的，唯有回到天国，才是完美永恒的。此即弥补了艺术家、科学家、政治家、哲学家等生命观的缺点。一神论的宗教家认为，人虽与神在一起，然人应各有其永恒的独立人格，否则不免失之以人生个别价值的失落及自我立场的空虚。

正因为如此，伟大的艺术家、科学家、政治家们，多会接受宗教信仰，伟大的哲学家们除了唯物论者，多少也会有其宗教信仰的倾向，纵然不信特定人格的神，

也会相信泛神。

五、踏实的人生观

踏实的人生观，也可以说是禅的人生观。此当先从肯定自我开始，然后提升自我，到达消融自我。

（一）肯定自我

这是说明我们的人生必有一定的目的、意义、价值，也就是自信、自知、自我的立场肯定，人生何为？生命何用？很多人都有一个共同的疑问：自己为什么要到这世界来走一趟？人生为什么会不如意事十常八九？事实上，若能承认我们既是为了受报而来，也是为了还愿而来，就会发觉到人生本身就是原因的事实，是很有内容的，是值得珍惜的。

受报的意思，是我们除了这一生之外，过去还曾有过很多的一生又一生、一段又一段的生命过程；从过去无量世来所累积的种种罪报及福报，来到今生，然后延续下去，再到来生又来生。跟许多的过去世相比，我们

于这一生之中的所作所为，非常有限。同样地，所接受到、遭遇到的也极为有限。在现在生中，接受过去带来的罪报及福报，同时又制造了不少的恶业及善业，准备继续受报。

当我们知道了今生是由于许多过去世果报的累积，便能解释为什么我们在这短短的一生之中，所付出的与所接受的，并不一定相称、相等、相平衡了。有些人，虽然付出的努力不多，却能荣华富贵，集于一身。相反地，有些人虽然不断努力，勤奋不懈，为善不在人后，才智不在人下，却是命途多舛，身世坎坷，甚至潦倒一生。因为，这一生的受报，不论好坏，都是为了对其过去多世以来的一切行为，尽着回收及补偿的任务，有的是你还他人的债，有的是人家还你的债。

小时候，我的心中曾有疑问："为什么在众多兄姊之中，只有我一个天生的体弱多病？到底是妈妈不公平还是另有原因？"学佛之后，我知道，这都是自己带来的。当我在一九八八年回中国大陆探亲，与家人团聚时，我的三哥对我很羡慕，认为我是全家人之中，最有福气和最了不起的一个。后来，我告诉他有关我的生活：每天喝的是白开水，吃的只是青菜豆腐；每天只能有四五个小时的睡眠，我没有假期，乃至生病之时，也得抱病

工作；我没有私人的钱财，乃至到了美国也没有一张床铺。三哥听了便又觉得他比我更有福气。因我相信，无量世来，我积欠众生的一定很多，有力偿还时能够及时偿还，也是一大福报。

人在一生之中，总会为某一件事，或向某一些人，做出若干许愿和承诺，也有一些是没有特定对象的许愿和承诺，类似的许诺，从无量生以来，不知已有多少。因此，人生在世，除了为了受报，也是为了还愿。受报是为了克尽责任，还愿是为了实践承诺。偿债比较痛苦，还愿是心甘情愿的；偿债是被动的受到逼迫，还愿是主动的慷慨施舍。有人处处占你的便宜，时时缠着你不放，你便可通过佛教的观念，最好是作还愿想，其次也作还债想；还愿是践诺守信，还债是负责尽责。有悲愿救济众生是菩萨行者，有担当偿还宿债是有德的贤者。能作如此观想，遇到逆境现前时，心中便不会自怨怨人了。

（二）提升自我

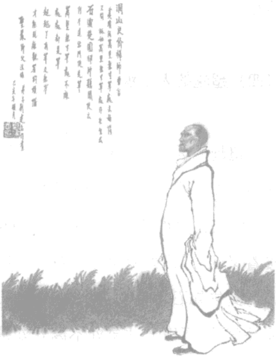
这是教我们如何从一个普通人，提升成为一个贤者和一位菩萨。在提升的过程当中，首先当放下自我利益而提起众生的利益。普通人在不甘愿的情况下吃亏，往

往感到烦恼痛苦。假使我们能以菩萨的心作为榜样，或是以自身来学习着修行菩萨道，便会知道，菩萨为了众生，会做无限的付出，而不执着回馈；菩萨为了众生的

利益，便不计较自己为何吃亏，也不在乎自身为何受苦受难。无限止地付出自己的时间和金钱，乃至付出了宝贵的生命，也在所不惜，这就是菩萨的慈悲了。把一切利于众生的事提起，且不再在乎自己的损失，也不会引起烦恼，那便是菩萨的智慧。当你全心乃至全生命地付出之后，你已增长了菩萨的慈悲与智慧，岂不就是自我的提升吗?

（三）消融自我

这是从有修有证，有施有受的层次，更进一步，做到完全没有“自我中心”的存在。从佛法的立场说，称



为“空、无相、无愿”的三解脱门。“空”是三轮体空：无施者，无受者，无施的事物；“无相”是无四相：无我相、无人相、无众生相、无寿者相；“无愿”是无四愿：无众生可度，无烦恼可断，无佛法可学，无佛道可成。这是八地菩萨以上的境界，叫做无功用行，虽其度尽众生，却不以为有众生可度或已度者。

此于一般人而言，很难做到，但何妨心存向往，试着练习，当你付出之时不是为求回馈，付出之后不再挂在心上。对社会大众做了任何多大的贡献，要想象着那是社会大众共同的福报所感；相反地，由于有了让你奉献的机会，你应感激社会大众成就了你的道业。虽然这是道业，你也不要觉得这是你做的一项功德。若能如此，你虽尚未实证“无我”的境界，却是有助于你的自我的

消融。

（四）超越的人生观

超越的人生观，指的是已经彻底得到解脱的圣人。现举出如下的一则禅宗公案来说明。

洞山良价禅师曾说："直须向万里无寸草处去始得。"接着又问："只如万里无寸草处，作么生去？"后来有人将此告知石霜楚圆禅师，石霜便云："何不道，出门便是草。"万里无寸草处不离处处都是草。超越了有草及无草，才能脱离执着的烦恼。

《维摩经》云："非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。"又云："非垢行，非净行，是菩萨行。"又云："罪、福为二，若达罪性，则与福无异，以金刚慧决了此相，无缚无解者，是为入不二法门。"既不落于左，也不落于右，即左即右，非左非右，才能不受束缚而左右逢源。

《六祖坛经》云："从前念、今念及后念，念念不被愚迷染。"心念不受外境所污，每一念都能明净无染，离主观也离客观，心中无一物牵挂，便是超越的人生境界。正如《心经》所说："无智亦无得，以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。"心无所求

亦无所得，才有大智慧的显现。

（一九九三年十月二十四日讲于纽约东初禅寺，

李果嵩居士整理录音带成稿，再经圣严法师亲自修订成文）

[illegible]

今天，我讲的是安定的观念，所谓“安定”有好几层意思：社会的安定、家庭的安定，扩大来讲，还有国家的安定、世界的安定，就个人而言，有身体的安定、生活的安定，包括工作的安定在内。再深一层来看，那就是“心”的动荡，社会有问题，所以我们不安定，或者是周围的人声嘈杂，使我们没有办法安下心来。

刚才我从另外一个会场到这里来，在那个会场里，一部分的人听我讲开示，一部分的人彼此对话交谊，谈论各自的感受，发抒自己的心得。有的是两个人对谈，有的是几个人围起来，听一个人讲话，就这样形成了许多小组，大家热烈地讨论，因此会场里面有一部分是安静的，有一部分是不安静的，听我讲开示的这一部分人，常常眼睛往旁边睨视，一边听开示，一面心里又受到嘈杂声音的影响，因此我说：“我一个人在讲话，你们听

的人这么多，听得清楚吗？”他们回答：“听得很清楚。”我又说：“如果听得清楚的话，那边的声音应该听不到，为什么感觉那一边很吵呢？”我这样一讲，他们马上把“心”从嘈杂的环境里收回来了，然后，我继续讲下去的时候，真的每一句话都听清楚了，周遭的世界跟他们已经没有关系。

大家都有坐小车子的经验，坐在车子里，不论是一个人或几个人，到了十字路口，遇上红灯，必须停下来，让另一方向的车辆通过，而在同一方向还有很多车辆，人行道上也有很多人，摩托车也在一边轰、轰、轰、轰地响，那些声音真吵！这时候你心里有什么感受呢？是讨厌，还是欣赏？是觉得这个世界好安静，还是好混乱？有过这种经验的人一定很多，但是有些人不论经历一千次或一万次都没有注意到外面和里面有什么不同，而有些人就会注意到车内和车外是两个世界。这个时候，你是以“平常心”来看车外的世界呢？还是用一种无可奈何的心情来面对它？或者是很急躁？或者是很想按喇叭？究竟哪一种心情才是正确的呢？

当然，大家知道要用“平常心”，所谓“平常心”，就是到了这个情况下，没有什么好或不好，觉得是平常的一个情况，这就是“平常心”。所谓“不平常”，那就

是觉得无奈，或者觉得心里有一些烦。因此，有好多人在这种情形下，就放轻音乐之类的录音带来安定自己的心，如果是佛教徒，就放念佛号及诵经的录音带。但是一个打坐参禅的人，需要放录音带吗?

有时在等候绿灯的时候，你会怀疑是不是号志灯故障了，怎么老是红灯？警察在哪里？因为你觉得已经等了相当久的时候，以为红灯大概是失灵了，其实这多半不是真的故障，而是你心里感觉等得不耐烦。

因此,说到安定,外在的环境是无所谓“安定”或“不安定”的，我们内心世界的感受，才对我们的情绪有决定性的影响。

同样的，对小孩子的吵闹，父母在高兴的时候，觉得孩子好健康、好聪明、好活泼，好喜欢这个孩子，如果是赌大家乐输了跑回家，看到小孩子调皮、吵闹，就会觉得厌烦了，甚至会给他两个耳光来泄闷气。

由于心态不同，对所见到的世界就会产生不同的反应。因此，学禅坐的人，并不是要马上改变这个世界。然而，若要努力去影响外在的环境，自己的内心世界先要安定。如果内心世界不安定，就是把外在的环境弄得很安定，自己心里的烦恼还会层出不穷，不安定的。

我曾经讲过一个例子：有一位修行人，住在城市里

时，因为太吵闹，不能修行，就到山里去盖房子住了下来，可是，山里有刮风的声音、水流的声音、鸟叫的声音。白天的声音已太多了，到了晚上夜深的时候，山间野外自然环境的声音更多，蛙叫、虫鸣、夜籁，都是声音，换句话说，外面的世界都是混乱的。

最后只好用棉花把耳朵塞起来，外面的声音听不到了，可是新的声音又响起来了，呼吸和心跳的声音，就像打鼓一样。耳朵塞起来时，心跳的声音，就像打鼓，怦！怦！怦！那么响，而呼吸在鼻子里面进出的声音有如风声鹤唳。因此他认为在这个世界，大概是没有地方可以

供他修行了。

究竟什么地方可以修行呢？许多人说，在家里打坐是不行的，有孩子吵，有事情烦，亲戚朋友、先生（太太）父母都会打扰；到庙里来，庙里虽也有很多人，所有的人在一起打坐，应该是没有问题了；但是寺院里也有种种声音，因为我们也是在这个世界里。有人到我们这儿参加禅七，晚上睡不着，因为有人打鼾，或者有人呼吸声太大，无法入睡，白天也就没有精神打坐了。因此，从禅的方法、禅的观念来看，如果我们的“心”能够自己安定的话，世界就处处都是安定的；反之，心若不能安定，则全世界没有一个地方是安定的。所以，修习禅坐固然可以使我们的身体有一个坐得比较稳定持久的姿势，但是最主要的还是在使我们的“心”能够安定下来。而且光坐也不是容易安定，要用方法来使心安。用了方法之后，会发现自己的心好乱；心是不容易让你自己来指挥的，不容易使它安静下来的。坐的功夫越深，越能发现自己的动乱频率越高。没有修行，没有观照自心之活动能力的人，会认为自己的“心”没有问题，这是愚痴的人。如果有很细、很明的“心”，便会发现身体虽然坐得稳如泰山，心念却是在活动，有时大动，有时小动，所以，进入初禅的人会发现心念的动，在一刹那中

有六十生灭，换句话说，在观察相当微细的时候，才会发现我们的“心”是不安定的。

禅的方法，就是要练习着使心安定，先是粗心安定，然后细心安定。所谓“粗心”，就是非常明显的烦恼，“细心”就是没有办法说明，是属于哪一类的心的行为，究竟是贪是嗔，或者傲慢、怀疑……，自己不容易察觉，但仍知道心尚在动。修行的功夫越深，了解自己就越清楚。兵法所谓：“知己知彼，百战百胜。”能清楚地知道自己和敌人的状况，必定能打胜仗；如果有自知之明，而不知对方情况，则至少有一半的胜算，因为知道自己的状况，就会随时反省、检讨、控制，不会乱来。至于既不知己，又不知彼，那一定是每战必败，因为都是在混乱中行动。

安定必须从内心做起，我们的“心”应当是自己做主的，怎么可以归咎于环境呢？但是，如果心不由己，就会受到环境的影响而动摇，如同无主的孤魂，东吹西倒，毫无自主的能力。满意欢喜的话，就欣喜若狂，高兴得不得了；束手无策，穷于应付的话，就会觉得痛苦不堪。而人多半都是属于这种人，没有办法不受环境的影响。这种心念的意志力，是要靠自己去锻炼的。所以，学禅坐的初步目的，就是炼我们的意志力，这种意志力

炼成功之后，自信心必然坚定，自然“无事不办”。很多事情不是办不成，而是不想办，或是半途而废。我常常说，成佛是好难的事，既信佛都能成，为什么安心这种小事做不好呢？那表示自己的信心不足，意志力薄弱，愿力不够；只要发愿，便可做到。

有些人常常在灰心失意、走投无路的情况下，遁入佛门，以为从此以后就与世无争了。好像佛门就是专门接受一些意志力薄弱、灰心失败的人。固然，佛门广大，无所不容，什么人都可以接受。但是，不要误会凡是进入佛门修行的人，都是那些灰心失意的遁世者。相反的，修行禅法的人特别坚强。日本即是一例，当禅法传到日本后，其武士道精神因为受到禅的观点和方法的影响，使日本的民族精神更加旺盛。

前一阵子，报纸上刊登陈水扁“立委”看到“国防部长”陈履安到灵泉寺打禅七，就说：“要做部长就把‘部长’做好，不要去打坐；要么就打坐去，‘部长’不要做了。”现在，陈委员也到农禅寺来，认识了佛教，不会再讲这样的话了。然而，类似这样误解佛教的知识分子仍然很多。因此，我们要讲佛法也就是讲禅法，禅法也就是心法，心法的意思也就是要炼心，也就是“信心坚固”。如何能够安心？必须要用方法来练习，仅在观念上知道要安

心，实际现场临事时，不一定能够安定下来，“如果有了方法，不断练习，遇到麻烦的时候，就能够以“平常心”来对待。

有一句话:“平时不烧香，临死抱佛脚。”到底是“临死”还是“临时”？两种都有人写，能够临死或临时想到要抱一抱佛脚，这还不错，怕的是临死或临时，此心已经很乱了，根本想不到要抱佛脚，怎么办？所以，一定要在平常的生活中练习“安心”的方法。也就是说，我们要把打坐——炼心，当作日课，每天都坐，坐的时候，不一定每次都能坐得很好，可能是因为气候，或者生理的关系，或者其他原因，心念起起伏伏，所以不一定每次都能坐得很好。但不管坐得好不好，要养成每天都打坐的习惯，每天坐十五分钟或二十分钟，乃至两个小时，就像每天早晨起床以后，要刷牙、漱口、洗脸、梳头一样地养成习惯，成为生活的一部分。

有些人认为自己太忙，没有时间打坐，等老了退休以后再打坐，这时已经太晚了，我们一生之中，最宝贵的时段即是最忙碌的时段，最忙碌的时候，便最需要“心”的安定。这个时候不安心，等没有事做的时候，才来打坐安心，这是很颠倒的。所以，我们今天推动禅的修行观念与方法，就是给忙人帮忙的，而且越忙的人越需要。

“先总统”蒋公就经常打坐，当今“总统”李登辉先生也曾找我去，教他打坐。

因此，我们现在有一个“社会菁英禅修营”，就是给现在最忙的人安心。他们的工作与事业能够影响很多人，他们的“心”若能够随时保持“安定”，对我们的社会和国家就有正面而广大的影响。这些社会菁英分子因为太忙了，只有三天的禅修时间，成员包括各级代议士、政府官员、大企业家，以及文化界、传播界的从业主管，他们参加以后都觉得很有用。对于其他一般人想学安心之道，我们则有禅七的活动。诸位来听我开示，听后要活用，回家以后，要练习着安定自己的“心”；用以安家安业，才能安定我们的社会。

目前我们推广“禅法”的人数，还是非常地少，我们正在培养中，现在本寺教打坐的人是供不应求；教人家打坐必须自己要会打坐，不能骗人。所以，我们需要更多的人来推广“禅法”，让大家明白，禅法的修行，目的在净化社会，使社会更祥和、更安定、更进步；让忙碌的人忙得更有信心，工作更有效率。

至于“开悟”的问题，是有的，但是不要神化它，不要把“开悟”当作神奇的事，什么叫“开悟”呢？简单地说，就是“心”不为环境所动，也就是当我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，接触到外在的一切环境时，“心”不会受到影响而引起贪嗔骄慢等烦恼，这叫作“开悟”的人。

（一九九三年二月七日农禅寺禅坐会开示，周惠民居士整理，
刊于《法鼓杂志》四八期）

清明心的重要

一、用手指月

今天的主持人马佛仁居士，是我初到美国弘法时，最早的三位美籍弟子之一，我们有十七年之久没见面了。但是，刚才他介绍我时，对我还是那么熟悉，同时有那么多的赞叹，我觉得很感动，也非常感激。

这些年来，马佛仁居士一直保留着禅的观念，以禅法的修行为日课；对武艺的造诣也到了世界级的层次。他刚才介绍我时，说到当手“指”着月亮时，不是看手指，而是要看指着的月亮。月亮象征清净心，但是，清净心不是天上的月亮，而是我们心中的智慧之光，是无法用言语表达的。

马佛仁居士讲得很对，他真是我的一个好学生，一位聪明的弟子；他担心师父没有话讲，所以，替我把今

天的主题“清明心的重要”讲完了。（大众笑）

在中国，曾有一位师父，他什么都不懂。可是，却收了一位既聪明又有智慧的徒弟。徒弟介绍师父时，说师父是如何如何的好，讲完之后，大家想听师父讲话。师父说：“现在，我没有什么要讲的，等你们跟我的徒弟学好之后，那时我再来想想看有没有什么需要我讲的话。”我想，我大概是这样的师父，我已经没有什么话可以讲了，现在我是不是可以离开了呢？你们赞成吗？可是，我看到这座演讲厅的后面墙壁上，挂满了中国古代的十八般兵器，你们诸位又都是一个一个的武艺了得，我想要走出去，大概还不容易呢！（大众哄堂大笑）

二、分别心与清明心

不过，最高的禅法，的确是无话可说的，这在中国禅宗史上，就曾发生这样的故事。一千五百多年前，梁武帝请傅大士到宫中为他及文武百官讲《金刚经》，大士上座后，以尺挥案，即下了座。梁武帝愕然，这时候，有位宝志禅师问梁武帝：“陛下会嘛？”帝答：“不会。”禅师说：“大师讲经竟。”因为心法是不用语言说的，无

法可说才是最好的法。凡是能用语言讲出来的，那是有分别的差别心、执着心，而不是清净的清明心。所以《金刚经》中佛问须菩提云：“如来有所说法不？”须菩提白佛言：“世尊，如来无所说。”既然如来也无所说，今天所要介绍的清明心，根本无染无相，没有让人置喙的着力处，还要我说什么呢？

不过，“清明心”这个名词，内容相当广泛，层次也有深浅，由下而上，则有普通人的清明心，有修行时候的清明心，有开悟以后的清明心，有诸佛悲智双圆的清明心，诸位是想听哪一种清明心呢？

清明，是清楚、明白、觉观、觉照、寂照的意思。一般人，只有清楚、明白、觉观，那只是头脑分别活动而在清醒状态而已，并没有觉照与寂照的功夫；觉照，是在修行的过程中，才可能产生“觉”与“照”的功夫，觉是觉察妄念生灭，照是令妄念无所遁形；故又可名为观照。当修行成功，开悟之时，是一片智慧，是寂然不动而又慧光独照的心境，已无法用清净、清明、觉照来形容它了。无我的智慧，是没有执着与自我中心，随时随地有反应的功能，而这个功能不是为自己，是为一切众生的慈悲心；对于众生而言，佛的无漏智能，是有功能有行为的。对于诸佛而言，心性永远炯逾日月而常寂

不动，这是究竟的清明心。

以下，我先分析一下“心”是什么？然后再讲如何以修行的方法使此心达到清明的程度，并且说明清明心的作用及其功能。

三、心有几种

心是什么？是意识的分别作用，是念头的起伏现象，是主观的判断与客观的认识，是无漏无我的智慧。

以佛法的立场谈心，约有四种，分别如下：

（一）虚妄的分别执着心

这不是真的心，而是从主观的自我中心，自私的利害关系所产生的心理现象。

（二）混乱的愚痴烦恼心

愚痴是对于事情的观察不大明确，认识不够清楚，不但自己烦恼，也令他人困扰，这是凡夫的心理现象。

（三）清净的信心及愿心

烦恼心未必都是不好的，事实上也是清明心的基础。因为，对于有善根的人，遇到困扰时，觉得这是一种麻烦，希望能够将之转变为宁静、清明的心，这时候，烦恼心反倒是一种助缘了。因此，在发觉有烦恼之后，需要修行佛法，获得身心的安定，故对佛法产生信心。然后，

在佛法的修行过程中，才能使信心更坚强。同时，也要有回向发愿心，愿现在虽然有烦恼，将来不再有烦恼了；知道现在尚是凡夫，应当发菩提心，广度众生，早成佛道。

（四）清明的无我智慧心

从普通的凡夫，转烦恼为菩提，从生死入涅槃，成

为一个有大智慧的圣人，将来也必定成佛。

今天有位嵩山少林寺的法师在这里听讲，我来讲一个发生在嵩山的故事。

禅宗的初祖菩提达摩在嵩山面壁之时，禅宗二祖慧可尚未开悟，他的心很不安定、很不平衡，希望达摩祖师能帮他的忙，为他安心。达摩问慧可："请把你不安的心拿给我，我替你安吧！"慧可找遍他自己的心，往里看，就是看不到他的心是什么？他说："我找遍了，不知道我的心在哪里！"达摩说："那么，我已经替你把心安好了。"这个意思是说：无心可安，就是真正地把心安好了；这个无心，就是智慧。当慧可找心之时，烦恼突然消失，顿时开悟，这时他的清明的智慧心显现。

菩提达摩非常高明，没有说明慧可不安的心是什么？只是把问题丢给提出问题之人，让他自己解决问题。他们两人都很有福报，有这么好的师父及这么好的徒弟。我的福气不够，当有人要我替他安心时。我叫他们把心拿给我看，他们竟可以拿来一箩筐的心，提出很多的问题，要我来帮他们解决。

菩提達摩於嵩山修行時、弟子慧可來向祖師學心之法

師問慧可請把不安的心拿給我，我替你安心

慧可不得其解道、不知我的心在何處

師云那麼我已替你把心安好了

真慧是無心可安、謂無心就是智慧

聖嚴師父法語

乙亥年臘月

弟子周建志恭作

四、清明心的力量

清明心产生的力量，可以分为五个层次：

（一）清晰的理解力及记忆力

（二）明快的判断力和决断力

（三）明朗的自知力及自主力

清楚自己有多少自主、自知、自制的能力。有些在学问及事业上都很成功的人，多半会说他们有自制的能力，其实不然，他们的自主力及判断力，是有些靠运气的成分；因为运气好，所以判断正确，自主也一定是相对的。有时候，不是真正的自主，而是因缘巧合的关系，帮助了他们的成功。

最近，有一对结婚已三年的夫妇来看我，我问他们两人是否吵过架，太太说从来没有，先生说："好像没有吵过架，但是，有时候会有一点小争执！"太太马上

接着说："那不是争执，而是商量。"事实上，他们两人已经当着我的面在吵架了。有时候，自己认为能够做主，其实是要为他人做主。真正地有自信心，认为自己已经作了主，应该是当他人找你吵架时，你能不为所动。

（四）精确的分析力及组织力

这是可由先天的资质加上后天的训练产生的。若想成为一个杰出的学问家和事业家，这个条件是少不得的。例如：马佛仁居士能够带动很多美国人士，跟着他练习中国功夫，并且把这个武术馆"中美研究中心"组织起来，就不是随便哪个人都能做得到的事。

（五）超越的观察力及透视力

超越，就是把自己、自我放在旁边，超越于客观和主观的观察。实际上，这是开悟以后的人才具有的能力；超越于客观与主观的透视，其实就是洞悉万象的本源真际，一览无余，不被扰攘的现象所迷，直探万法的空性。

可知，清明心有不同的层次，一般常人的清明心，便是稳定性，那是理性和感性的调和；有了情绪的波动

时，就不是清明心，无情的冷酷，也不是清明心；只有在温和的理性之中，才能产生一般人的清明心。

若从文学家、诗人、画家、音乐家、武术家、政治家、哲学家、宗教家等各层面看，也均有他们的清明心的体验与清明心的作用。例如马佛仁居士说："武艺不是拿来打架的，而是使得心灵净化、清明。"武艺本身是动的，但是，在动中有安定、宁静、祥和的感受作用。

五、如何开发清明心

如何开发清明心？先要把身体放松、头脑放松；当

头脑轻松时，没有因强烈的自我执着为你带来困扰，心中便不会混乱复杂，感受到自由自在。有了超越的清明心时，无漏无染的智慧便自然出现，这种智慧出现时，平等关怀一切众生的慈悲心，也自然流露。因此，刚刚习武之人，遇到对象，便当作敌人，就摆出架势招式，准备出手攻击，浑身都是紧张的。只有已高明到出神入化的武术家，便真人不露相，看不出他会武艺；因为他们经常保持着轻松、和平的身心，在必要时只会拯救人，不会伤害人。

放松的方法非常重要，我们一起来练习一下：首先，把两只手放在膝盖上，把身体靠在椅背上，让全身的肌肉放松，眼睛闭起来，眼球不用力；如果眼球用力，头脑就会用力，浑身的神经、肌肉都会紧张。然后，脸部的肌肉放松，肩头不要用力，手不要用力，不要感觉自己的上身有重量，重量的感觉在臀部和椅子之间，此时，只注意在放松的情形下，连身体的感觉也不存在。这个时候，头脑是清楚的，环境是清楚的，也很清楚身体在哪里；但是，不要想到环境和身体跟你有什么关系。最重要的，小腹也要放松，头脑里没有妄念、杂念，四周虽然有声音，但是，不去想这些东西。有了妄念，不必讨厌，只要知道有妄念，妄念已经消失。再度注意放松

就好。很好，大家做得非常好，有多少位已感觉到轻松的喜悦？请举手，好！多数人举了手。

六、从有我到无我的智慧

禅佛法的智慧，即是清明心，有了智慧的人，不会给自己制造麻烦，也能不给他人带来困扰。例如：最近有一位英国人非常热心地从伦敦来到纽约参加禅七。虽在报到日的三星期之前发生了严重的车祸，断了二节脊椎骨，他竟然没有想到，像这情形，已不能打坐，他却依然花了机票及禅七的费用，准时进入我们的禅七道场。结果，一个晚上打坐下来，已经痛得他无法支撑。他还说："师父，我既然来了，就要坐完七天！"我只有请他休息，还把他送到中国接骨医生处，替他接骨，连续多天的送诊治疗，禅七也就结束了，这让我的出家弟子果稠比丘天天照顾、为他开车接送，他觉得非常懊恼，我们负责禅七运作的人员也觉得不是味道。像这样的情形，就是因为那位英国居士，连一般人应有的判断心都没有用上。

我不懂武术，但我知道，不论出于道家的太极拳法，或是出于禅宗的少林武艺，出发点都不在于攻击敌人，

而在于防身、健身，乃至于舍身、忘身；倘若能从有我的层次，化入无我的境界，那便是以无招胜有招的禅境了。

（一九九四年十二月三日讲于美国的中国研究中心，姚世庄居士整理录音带，经圣严法师亲自删修成稿）

心灵环保

我们今天的讲题是"心灵环保"。"心灵环保"的意思是指对环境卫生的保护，以及人类生存空间的维护。为什么要讲"心灵环保"呢？因为环境的污染是由人造成的，"环境"本身不会制造任何污染，植物或矿物也不会为人类环境带来污染。唯有人类会制造脏乱，不但污染物质环境，更是污染精神环境，在语言、文字、符号，种种形象以及各种思想观念上都会为人类的心灵带来伤害。物质环境的污染不离人为，而人为又离不开人的"心灵"。如果人们的"心灵"清洁，则我们的物质环境不会受到污染。因此，我们讨论环境的污染，就必须从根源着手，也就是要从"心灵"开始。

"心灵环保"虽然是新名词，但是我们中国自古以来讲"仁"、"义"、"爱"等，都属于此一范围。佛教讲"慈悲"、"智慧"也属此范畴。西方宗教提倡"博爱"亦不

离“心灵环保”。因此，欲使国家社会富强康乐，必先建设“人心”。如何建设呢?

以下就我个人在佛法上及生活上的体认,做一番介绍。

一、要有方向感

所谓“方向感”是指“立志”,佛教名词是“发愿”。“立志”是要有大目标，可是大目标会因时空的迁移而逐渐递减乃至消失。人们自幼都胸怀大志，总是期待自己将来会成为什么样的人，要做什么样的事业。然而，往往在小学时代所立的“志愿”,一进入中学便有所变动，如是从小学到大学，纵然已踏入社会，也一样变化多端。请问诸位长官：“当你们念小学时，是不是已计划将来要进入贵政治作战学校念书？是不是长大以后要当军人呢？”或许有些人一开始就拥有这种心愿，然而这种人毕竟不多，大部分的人都是随着年龄的增长，环境的变迁，慢慢地促使自己走向这一条路上来的。由此可见，人先要有方向感,但是“目标”不一定要马上建立起来。“方向”也可以说是作为一个人的基础，从基础点上一步步地往未来迈进。“方向”也是指尽自己的心力、体力，

处处运用种种的资源、时时学习成长，只要是对社会、国家、世界有利之事，就要全力以赴，这就是“大方向”。其实大方向没有一定的目标，反而能成其为最大且是无限大的目标。如果仅设定一个目标，结果可能会很痛苦。什么道理呢？例如：参加大学联考时，会填写第一、第二、第三志愿，以防第一志愿没有考取时，可退而求其次，念第二志愿的学校，乃至第三、第四的志愿，这样做法，是正确的。有些人一心一意锁定非考取第一志愿不可，如果没考上，连第二志愿也不愿念。这份志气固然很好，或许可依靠自己的努力而如愿以偿，可是，有些人根本是进不了校门。基于此，我们如果能运用一句俗谚“骑马找马”，似乎比较妥当，纵然一时之间找不到良驹，能有一匹跛脚马应急，也是不错。有了这种心理准备，就是考不上理想中的学校，至少不会那么痛不欲生。

二、迈向方向的过程须加以努力

我们在朝向“方向”的过程中是必须加以努力的，因为在每一步的前进中，随时会遇到“山穷水尽”、“柳

暗花明”的现象，但是，“山穷水尽”并不等于无路可走，“柳暗花明”也不意味着永远有好的前程在前面等着。我们一路往前走就好比登山，时而康庄大道，时而羊肠小道，忽而遍布荆棘，或临悬崖绝壁，忽而又置身于赏心悦目的自然美景中。登山未必一直往上攀爬，有时是“迂回曲折”，有上也有下，最后才抵达巅顶。在这一切的过程之中，不可否认，我们都必须仰赖因缘的促成。

有人说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”请问：种瓜是不是一定会得瓜呢？如果将“瓜”的种子播种在沙漠里，且得不到雨水的滋润，其后果如何？想必大家都很清楚。记得在屏东大桥下有一条溪流，非常适合种植西瓜，有一年，丰收在望，不料在一夕之间由于台风的肆虐，前功尽弃，如此辛勤种瓜，结果是无瓜可得。那么，种豆是否得豆呢？也是同样的道理。不过，我们要明了一项事实：要想有瓜收，有豆享用，一定要种瓜种豆，不事种植，仅盼坐享其成者，不合天理。或许有人会相信“有因一定有果”不是事实，于是说：“因果”并不可靠。其实，“果”一定是从“因”而来的，可是从“因”到“果”的过程里，必然要有许多的条件因素加以配合，佛教称之为“缘”。也就是指主要的条件加上环境、时间、他人及自己的配合，此即所谓“天时地利人和”。如果因

缘不具足、不成熟，强求也是求之不得。例如：种瓜若非风调雨顺，又懂得种瓜的种种技术，深耕浅栽，浇水施肥、除草培土等等的条件，从种子、瓜苗至开花结果，都必须有一番成长的经历及照顾，才能有好的收成，这些都须配合各种的条件因素再加上自己的努力，最后才有好的结果。

在人生的过程之中也如同种瓜，我们很难掌握自己的命运,所以,人在世间须“尽其在我”,本着“只问耕耘，不问收获”的信念，不断地向前努力、再努力。努力的阶段就是在成长自己。在成长自己的同时更要时时考虑到利益他人。如果自己没有得到甜美的果实，而由他人获得，我们也要以感同身受的心情为对方感到高兴、欣喜、庆祝，这岂不是另一份喜悦吗？所以，“因果”的过程一定要有“因缘”的配合。

三、争取及奉献

现在有很多的民意代表在竞选中作政见发表时，口口声声说：“愿为民奉献”，以此口号来取得选票，骨子里是以“奉献”为口号而以个人争取权势名位为目标。

社会上真正有理想、有抱负、肯为全民福祉而奉献服务的大政治家，的确不多。然而能提出这一句口号的人，也算不错，起码能说一句“奉献”，至少他必须去兑现他自己在政见会上发表的诺言；可是，如果竞选落榜，也是一件非常痛苦的事。

最近有一位台北市选出的政界人士，参加我主持的禅修营时对我说：“世界怎么变得这么美好！能来参加禅修营是如此自然，又如此自由自在，可是禅修营中的生活却如此辛苦。”我问：“你在竞选时的感受如何？”他回答：“哦！很忙，很累。”我再问：“是不是被打得头破血流？”他说:“啊！还好！现在我还健在。”这表示他如何在紧张、忙碌之下争取这项公职，付出

努力的代价是多么地大。我又问他："争取得到之后，你究竟要做什么？"他说："更忙，更觉得自己的责任重大。"这是一位很好的正直的人士，才有这样的观念。

如果仅为争取而争取，动不动就扬言"奉献"，这不但欺人且又骗己。反之，能以奉献为出发点，奉献的本身就是目标，至于是否能获得回馈，根本不放在心上，这种观点，和我刚才提到的，种瓜未必得瓜的道理是相通的。

再谈奉献对自己是否有好处？表面上看奉献，好像自己很吃亏，将自己所拥有的，奉献给大众，到头来，大众究竟能给你回报什么？自己付出那么多，结果岂不是白忙一场什么也没有得到？如果有这感受时，就要反转念头，应该如此想：人，本来就是要奉献，奉献就是我来这世间的目的，我的奉献，并不表示我想得到什么。我的生活目标就是为了奉献，我不想得到什么。因此，当我能奉献给别人时，我感觉到自己很快乐、很满足。奉献之后，别人不懂得回馈，我不必觉得难过或指责对方不好，因为我只是完成我自己应该做的工作而已。我不但在奉献中自我成长，也在成长中不断地奉献。我能奉献，表示我已拥有。奉献我的体力、心力、智慧力和财力。能奉献且以奉献为目标，则时时生活在充实的愉

悦之中。其实，奉献的本身就是一种回馈。

还有，我们对“实至名归”这句话也要有所了解，例如刚才贵校校长邓祖琳将军的介绍辞中，说我历年来获得一些荣誉的奖项，其实这都是国家社会颁给我的，是不是给我的回馈呢？可以说是，也可以说不是，为什么？因为我始终都没有希望要得奖的念头，可是“奖”是自然而至；对我而言，只是做了我该做的事，如果将已做过的事放在心上，老是为是否得奖而忧虑或期待，得奖时就会欣喜若狂，那不得奖是否要垂头丧气，乃至从此以后就不愿再做任何事了呢？事实上这些想法都是错的，我不必为自己获颁某种奖项而感到欣慰，可是，我却为我们的社会感到欢喜，为什么？因为得奖不是我个人的事，而是整个社会环境与风气给予我们这么一个机会，让我们来奉献，甚至因此而获颁奖。能得到颁奖，也不是靠我一个人的力量，乃是有一群和我的理念相契的人，大家共同携手分工合作，为我们的社会付出，而我仅仅是代表这一群人来接受奖励，如此而已。也可以说：是因缘促成。所以我要说：“奉献不必要有目的，回馈是一定有的。”一般人是用争取奖项来作为努力的出发点；贤者与智者，当以“奉献自我”作为努力的原动力。如此，我们的一生，将会是“万事如意”。

四、以利他的存心，达成自利的目的

以利他的存心来达成自利的目的。这与前面所提到的“奉献”，有异曲同工之妙。凡是人，都希望自己有所成就，有所成长，有一番大事业、有财富、有名望、有地位……这些期望诚属正常。人一定是慢慢成长，成长后再为社会提供“奉献”。所以一般人都以自利来帮助他人，以自利来参与社会。譬如，公司想赚钱，于是就提出“要为大众服务并奉献公司的成果，将成果与社会大众共同分享”的理念。请问：提出这样的说明所为何事？说穿了还不是为了公司的利润。反之，以自利利人为出发点，公司可成长得更快，纵然是因缘不成熟而不能称心如意地成长，也不见得是白费力气，因为目的无非是为了利他。

现今的社会，有许多问题。昨天，我在中坜主持一场由工、商、政、教、企业界负责人约五六十位组成的企业界座谈会，由我主讲主答。其中一位企业界的老板问我：“目前的社会，都是以利当头，我们的公司，想从事研究发展，以便推出新的产品和技术，可惜我们所

培养的人，尚未完成研究工作，就已被其他公司以高薪挖走，而且都在秘密中进行，让我颇觉寒心，更不知是否要继续培养研究人才？请法师慈悲指示。”我回答：“这不是很好吗？贵公司不是为了社会国家吗？贵公司辛苦所培养的人才，由别的公司运用，也是一样为社会国家奉献出一份力量。”他又问：“是啊！不过如此一来，我的公司就很倒霉，我不得不考虑这种投资是否值得？”我说：“值得呀！不过要如何留住人，不会楚才晋用，人才不外流，这些都须靠贵公司同仁之间共同努力，你不妨重新加强建立贵公司的理念、制度，或许可留下人才。”

如果我们以利他为目的，纵然是发现有人要离开，或没有如你所想要获得预期的东西时，在这个时候就不会颓丧、灰心或以为是失败。其实失败是成功之母，失败也是一种过程，失败的本身就是一种成长，所谓“不经一事，不长一智”。世界上没有不失败的事，跌倒并不等于失败，乃是经验。我常常告诉我的弟子，要学“不倒翁”，随倒随起，连倒连起。倒下以后，马上站起来，此处不能站，退一步也可以站，甚至转一个圈也可以站，所谓：“山不转路转”，山不动，人要动。如此，我们的命运自然可转变。

五、从整体大局着眼，从个人的成长着手

佛教常说，无限、无量、无数或恒河沙数，地藏菩萨的愿心是：“地狱不空，誓不成佛”，“众生有尽，我愿无穷”。地藏菩萨的救世心愿是没有穷尽的，他是放眼于永恒无尽的无量众生，不为个人。从时间上来说是永恒的，从空间上而言是无限、无边际的，如果凡事都能为他人考虑，则自己内心的烦恼必然越来越少，相对地也越能获得他人的尊崇。或许你在团体中毫不出色，可是能替他人设想考虑，纵然不能成为领导者，此人在团体里必定受到每一个分子的尊敬。

记得某校有一位校工，数十年来都是以校为家，对待学校里的学童，都将他们视为自己的小孩来疼爱，虽然他没有结婚，可是他的孩子比谁都多，凡是该校的毕业生，都把他当成自己的亲人那般地爱戴。

有一位在麻风病院的女士，自从二十多岁住进该院至今已五十多岁，没有结婚。一日她突然带她的孙子来农禅寺，我很讶异地问：“你什么时候有了这么一个可爱的孙子呢？”她说：“很久了。”我又问：“哦！是谁

生的呢？”她回答：“当然是我儿子生的。”我疑惑地问：“你不是没有结婚吗？”她说：“是啊！”我再问：“既然未婚哪来的儿、孙？”她告诉我：“师父，这其中有一段小故事：他的父亲从小就是孤儿，我一直照顾他长大，后来就叫我妈妈，他生的孩子当然叫我祖母。”这么一位没有结婚的麻风病患者，拥有数位孙子，一直觉得很安慰。她以前是为儿子付出，现在又为孙子付出，每月仅以微薄的收入为孩子做衣服等，她总是想到别人，从不为自己着想。我问她：“将来怎么办？”她说：“我不想将来会如何？只要现在过得很愉快就好。”我进一步问：“可是，万一小孩将来不照顾你……”她乐观地说：“我从不想这些事，我只想如何照顾他们就好，反正死后，总会有人料理我。”这种观念真令人感动。

由此可知，在社会上或在团体里，哪怕是默默无闻、微不足道的人，也可以为全体想，为他人想；能做到少为自己想，生活一定过得很充实很愉快，且会终生感到很安全。有些人总觉得自己不安全，为什么不安全呢？没有金钱、没有背景、没有人事等等，因此，挖空心思，绞尽脑汁设法“争取”，争取到最后，终究还是双手空空地走了。何不多想一些“如何为全体奉献”，能如此想？才是安全之道。今日的台湾，没听说有饿死的

人，或死后无人掩埋的事。所以也有人问 ：“法师，您死后怎么办？”我回答 ：“一定有人来替我收尸。”又问：“万一没有怎么办？”我说 ：“也没有关系，或者有蚂蚁或者有其他的虫类会拿我做窝、把我当作食物，这不是很好吗？”或许有人会说 ：“落到这种下场实在很悲惨！”其实也没什么好悲惨的，死了就死了，根本没有事。

六、以慈悲包容人，以智慧处理事

对于人，我们一定要以慈悲心来关怀、体谅、帮助。世界上只有坏事，没有坏人，人做坏事，并不代表此人

就是坏人。一般人的观念总是认为抢劫、绑票、强暴、纵火的都是坏人。但是，往往“大坏人”只坏一次就没有机会再坏。在做“坏事之前，是好人，做了一次大坏事，被捉、破案、坐牢、判刑，最后可能被枪毙。我们也看到很多恶人被枪毙前说：“请大家不要学我，我做错了事，对不起社会，对不起父母、儿女，希望我的下一代不要学我。”唉！“人之将死，其言也善。”邪恶之人怎会天良发现而好话连篇呢？其实这些人并不坏，只不过一时糊涂做了一件坏事，所以，我们要以慈悲心包容所有的人，夫妇、同事之间，乃至社会上形形色色的人，都要互相包容彼此体谅。

当然，我们也不能因为要包容人而变成烂好人、变成乡愿或没有原则的人，对任何事都唯唯诺诺，什么都好。事情是要以智慧来处理的。

曾经有人问我说：“如果有一位杀人犯，越狱逃走，结果身中一枪逃到农禅寺，师父！您如何处理？”我说：“我不考虑他是不

是杀人犯或是从监狱逃脱出来，先送医要紧，如果他不愿到医院，可以请医生来出诊，以人命为先。至于他到底做了什么坏事，暂且不予理会。万一警察找上门来问说，是否有这么一个人逗留在寺院里？我一定说有，为什么？因为事实上就有这么一个人在，我不能说没有。也不考虑他被捉回去是否被枪毙的问题。当然，如果能有机会让他悔过自新，是最好不过的事，在法律上如有这种机会，见死不救，就是没有慈悲。”所以，我们是要以智慧来处理事情。所谓智慧，是包含常情与常理。常情、常理该怎么做，就依照常情、常理去做。

最后祝福大家万事如意，身心健康。

（一九九三年三月十四日圣严法师讲于北投复兴岗政治作战学校，根据华视三月二十四日“莒光园地”节目录像带整理成文）

[illegible]

相信每个人都曾有过做梦的经验，不论好梦或噩梦。当人做好梦时，不但希望那不是一个梦，甚至希望做得长一点。此时，如果有人来扰乱或打断你的美梦，心里可能会很不舒服。

今天我之所以提梦，是因为人的生活和生命过程都和梦一样，什么时候梦醒，什么时候在梦中，通常分辨不清。一般而言，睡时是短梦，醒时是长梦。而在我们睡时的梦中，也可能会有睡了醒来，醒后再睡的经验。其实，我们整个的人生和整个的宇宙，就是一个大梦境。少数善根深的众生，可能在梦中偶尔醒转，但醒转后又再入梦。一般众生则若不见性，生生世世都在梦中。因为一切皆虚，一切皆假，就是不知是虚是假。能于醒后不再做梦的人，那是初地以上的菩萨。

在幻觉上，我们感觉做梦是假，醒时是真。如果透

过生与死来看，则我们的身体是假的，环境也是假的，都不是永远的。然而，要能真正了解到、感受到和体验到此生命是假的，则需要透过勇猛修行的功夫，而不只是听我讲一次开示就够了。仅从知识上了解，不能就让我们体验到生命是虚妄的。

古代中国曾有一则做梦的故事，描述一位年轻人，在赴京考试的途中，遇一老人正在煮小米饭，老人见年轻人旅途疲倦，因此借他一枕，并对他说：“既然很累的话，何不睡一觉，休息一会儿。”年轻人于是着枕而眠，并于睡眠中做了一个长梦。

梦中年轻人中了状元，当了驸马，做了宰相，并有许多妻妾和多得连他自己也不十分清楚有多少的子孙后裔，而且非常长寿。最后，虽然他仍恋执生命，有一天，他终于寿终了，有一夜叉将他带领至地狱，理由是因为他在生时，利用权势欺负老百姓，做了许多坏事，其中较重者是，他利用赈灾之便，将钱款挪为私用。所以他被判上刀山，下油锅，他感到巨大痛苦，因此大声喊叫出来。此时老人正在他身边唤他，并告诉他：“饭已熟了。”

通常煮饭只需二十分钟左右的时间，然而他在梦中，却感觉百年已过，人事变化遽大。在我们日常生活经验当中，也常会有类似的梦境出现——梦境很长，而事实

上只过了五分钟，或一两个小时而已。在我们打坐时，时间过得快或慢，也特别容易感觉得到。若腿越痛，越不能集中注意力，则时间过得特别慢；若腿不痛，越能集中注意力，则时间过得特别快。

梦本就是梦，我们的时间就是在梦中过去的，但是因果没有过去，有人说佛教是消极的，事实上，佛教是积极、乐观的，不是悲观的。因为佛教不只是谈苦、空、无常、无我，更配合因果的观念来讲。以一位菩萨而言，其起心动念皆要负因果责任；但以凡夫而言，其心虽动，若未表现于身口的行为时，通常不须负责任。

相信许多人都曾动过这样的念头：若见一可爱之物，便想占为己有；若见一可憎之人，便想杀之后快。甚至为人母者，深为吵闹的孩子所扰时，亦会动此念，但实际上并未付诸行动，使之成为事实。这种情形，以菩萨的悲心而言，已是犯了杀戒，但以常人言，并不犯戒。在我们日常生活中，或是梦中，可能常有这种念头出现，可是在我们打坐时，就很少有人还会动念打人或杀人，因此，一个修行人，应该能够做到平常就不会有此犯罪的念头出现。

可能很多人也曾经有过这样的经验：看到某一景象，或读某一本书时，有似曾相识的感觉。人之所以会有这

种心理反应出现，原因很多，其中之一是因为我们在感应和反应方面，只反应出心象的一部分，就像名摄影家郎静山先生的一幅摄影作品，是把四川的峨嵋、安徽的黄山，和长江三峡、黄河两岸的风景，凑成一幅很美的山水画，我们在日常生活中也一样，将所见、所闻和所想的，片断地融入我们的下意识里，我们已经记不得了，而在某个时空中，它们又以片断的方式，似是而非地结合着呈现出来。我们的梦境也有是如此的。

一般而言，醒时感到自己在做梦的人较少，梦中感到自己是醒着的人较多。从修行的经验来说，没有见性的人，大多认为自己是清醒的，认为自己是没有问题的。而自己发觉到自己是有问题的，即等于在梦中知道自己在做梦，这样的人比较少。在这个世界上，听说修行的人很多，愿意经常修行的人很少，而真正在修行、确实体验修行，并有耐心追求达到见性的人更少。这又与做梦的情况一样，了解这是一个梦，并晓得自己是在做梦的人很少；知道自己在梦境中，希望赶快醒来的人也很少。有些人明知是梦，还是留恋其中，不愿醒转。而最多的是，做梦的人不知自己是在梦境中。

梦中出现一些不道德的情景，或为日常生活规范所不容许的行为，可能也是很多人都曾经有过的共同经验。

这是因为我们的心里，潜藏着这种犯罪意念，而所谓犯罪，就是烦恼心。修行而已见自性者，醒时不会做坏事，亦不会犯戒，偶尔仍会有犯轻罪、犯小戒的梦境出现。这是因为还没有解脱，也是与圣位菩萨不同之处。

几年前，有一次夜晚我在美国上课时，突然停电了，大家很高兴地叫了起来，为什么呢？这也是一种潜在的犯罪心理的表现。此种潜在的犯罪心理，

惧怕光明，而在黑暗的状态中感到自由。梦，也是如此。

梦中是梦，整个的人生也是梦，虽然佛陀告诉我们，要将真实的人生当梦看，人生是虚妄的、是假的，但是我们仍需对梦境中的行为负责任；不论是人生的梦，或是在人生当中所做的梦。因为身体的活动是业，心理的活动也是业，梦境是假的，因果相寻的业力牵引，则是历历不废的。

（一九八七年六月二十四日于东初禅寺禅修班开示，
陈果俨居士整理）

生命与死亡、学问与生活

（一）生死问题

中国民族一向有“死生有命，富贵在天”的达观态度，可是，现代的中国人，却对生命及死亡的问题，多有茫然失落的空虚感。

生命的事实，原本不是偶然的现象，更不是无可奈何的存在；死亡的事实，原本不是突发的现象，也不是悲哀无助的毁灭。有生必有死，乃是同一件事的两种现象。平常人的贪生怕死，是因为不知道死亡之后的去处；少数人

的厌生求死，是因为不知道死亡之后的责任并没有结束。

思想家们能够以坦然的心情看待死亡是因为发明了他们的哲学观念。例如孔子说：“未知生，焉知死？”是主张以现有的生命最重要，不必追问生前是什么，也不必忧虑死后会怎样。

又如庄子说：“方生方死，方死方生。”生与死是相对的，也是相成的，本身是相即而不相离的，所以庄周梦为蝴蝶之际，不知是蝴蝶变成了庄子，还是庄子变成了蝴蝶；丧妻之后的庄子，鼓盆而歌，因为人生是从虚无而有气质形体，再从而变化，回到死亡，休息于天地之间，所以不必为之哀泣。

又如《列子·杨朱篇》，以为人没有不死的道理，不过既生为人，即应顺其生长发展，不必有长生及速死的想法。

至于佛教主张，人的生命是由于过去世的业力及愿力；一般凡夫由于业力的牵引，出世的圣者由于乘愿再来。凡夫的死亡，是为了去接受另一生命阶段的罪报及福报。今生造恶业，死后受三涂苦报，今生修善业，来生受人天福报。苦报受毕，还生为人，福报享尽，还堕恶道。唯有及时努力，死后可保福报，唯有放下自私的我，方能解脱生死的苦恼。

从佛教的观点看生命的事实，既是权利，也是义务。由于过去世的积德修善，才有此一人生的生命。应当享用这份得来不易的权利，必须做你应做想做的事，自利利他的事，故不得轻言放弃这份权利。

此一生命，也是由于过去世的造作恶业而感得的苦报，等于前世欠债，今生还债，若不履行还债的义务，便是无赖，将会债上加债，越欠越多。故对生命过程中的苦与乐、逆与顺、成与败、得与失、寿与夭、健康平安与多灾多难，都应面对现实接受它，同时也面对现实来改善它。

（二）谈父母心中对生与死的认知——如何教育儿女有关生命的意义

有了儿女的人，当对生命的价值及死亡的意义，有正确的认知。对于生命要充满了希望的信心，对于死亡要做好随时的准备。为了随时做好面临死亡的心理准备，便得珍惜现有的生命，善待生命，善用生命，多做智慧的充实，多做福德的种植，以这些成果来面临死亡、通过死亡，作为进入另一个生命阶段的资本。

做父母的人，从儿女知道学习思考的时代开始，

即应教给他们有关生命尊严及死亡事实的正确知识。告知生从何来，告知怎么妥善地享用生命，成长自己。告知死将何往，告知死亡并不可怕，只是像走了一天路的人，夜晚需要躺下睡眠休息，那是为了准备明天还要继续向前走。一程又一程，直到解脱生死，乃至成佛，得大自在。

做父母的人，至少要让儿女了解，人的生命的出现和存在，有其一定的原因，人生的死亡和消失，有其定的去处。并不是毫无来历地生到人间，也不是死了便一了百了地到此为止。

（三）如何纾解现代人在生活上的压力、家计的压力、工作及课业的压力

生活的压力，是由自我与社会环境及自然环境的对立所造成；家庭生计的压力，是由经济条件的收支不能平衡所造成；工作及课业的压力，是因个人智能禀赋以及缺乏安全感所造成。其实，如能不受外在环境的现象所影响，不论是正面的影响或负面的影响，心理的压力就会自然消失，若能有乐天知命的修养，不论遇到顺境和逆境，都能淡化与美化。

如果能有自知之明的修养，那些压力，就会随着自知程度的深浅而相对地减轻减少，乃至没有压力。自知什么？包括自己的先天资禀、学习能力、意志力、体能、财力以及社会资源，加上时机的所谓命运福报，便能选定方向，尽其在我地从品德、才能、知识等各方面不断努力，充实自己，成长自己，但求耕耘，不论收获，你的压力感，就会渐渐地消失。

对社会环境及自然环境，不失望也不奢望，尽力而为，顺应自然。对经济问题，开源节流，量入为出，不浪费，当节俭，须常有危机感，但不要有恐慌感。享受人生，并不是耽于物质的欲望。贫穷不是耻辱，惜福乃是美德。

工作及课业，能优则优，不能优也并不等于走投无路。能拥有健全的人品、健康的身体、愉快的心境，才是人生的资本。不要盲目地被环境的风气伤害到你的身心，相反地倒应该影响他人，向你学习如何地享用人生。

（四）学思与现代生活——如何以美好的明天，来面对我们的生活、面对我们的命、面对我们未知的未来

“明天总是好的”这个观念，必须建立在“现在就

是最好的”立足点上。既然现在就是最好的，生命的本身，不论是目前和未来，必然都是最好的。

现在真是最好的吗？不论从客观面及主观面来看，若用比较的态度衡量，就不一定了。若从佛学的思想层面看，只要能够肯定自我的生命体，是跟无限长的过去世及无穷远的未来世连绵不绝的。现在的价值，不论是苦是乐，是成是败，都是最宝贵的，最可珍惜的。因为能够善用“现在”，对过去负责，也对未来负责，正好是一边清偿积欠的旧债，一边又在积储功德及智慧的财富。像这样的关键时刻，谁还能说不是最好的阶段呢？

如果我们有了这样的学思认知，必然能够接受每一

秒钟的现在，珍惜每一口呼吸的现在，也能怀着十足的信心和无上的愿心，迎接光明的未来。为什么？因为未来当然也是最好的，以最好的心态，享用最好的现在，当然每一步都是在迎向最好的未来。

（一九九五年一月七日讲于台北第一女中活动中心）

照顾自己、关怀他人

从佛法的立场来说，照顾自己的目的，就是为了发心关怀别人，所以并不自私。然而，必先了解什么是“自己”？什么是该得到的“照顾”？否则，为了贪得无厌的目的而照顾自己，反而会害了自己。进一步说，很多人连照顾自己的方法和原则都弄不清楚，而口口声声强调要照顾别人、关怀别人。那么，被照顾及被关怀的人，能否获得正确的照顾和关怀，便有疑问。原意是存好心、做好事，结果往往适得其反。

许多人刚接触佛法时，对于佛法的“放下自我”，存有误解。于是，产生两种不同的结果：

第一，非常消极。这也是很普通的现象，他们由于放弃自我的尊严而不再努力，不能肯定自我的价值而不负责任。不懂得真正照顾自己的人，当然也不会真正去努力修行。

第二，非常积极。他们自以为立志奉献自我，不再自私。因而到处广结善缘，并且强迫别人接受他们所认为的好事。实际上，很多宗教家、革命家、政治家都有这毛病。他们的出发点是为了救世救人，由于不了解自己，不懂照顾自己，也不能设身处地为他人着想，他们的积极，非但不能为人类带来福音，反而引起世界诸多的斗争、残杀等灾难。

我们必先了解了自己，知道了自己是什么样的人？什么叫作人？人是怎么构成的？才能进而理解佛陀所讲的众生，是有种种根性、种种差别和种种需求的。因此，才会有千手千眼观世音菩萨信仰的出现，来普应众生各种不同的需要。也就是先要自觉才能觉他，自利然后利他。

“自我”可分为七个层次：“身体”、“心”、“世界”、“宇宙”、“众生与业力”、“愿力”、“解脱”。

“身体”根据《圆觉经》的说法：“妄认四大，为自身相。”身体是由四大元素地、水、火、风和合而成，是表现自我及感受自我的重要部分。

“心”根据《圆觉经》说：“六尘缘影，为自心相。”心理活动是知道有身体，并感受身体的存在。心理的现象是由于与六种物质现象“色、声、香、味、触、法”

之间的相对而起的执着、分别等作用。

“世界”便是“身体和心”相加而成的“自我”所存在的环境。我们同样生存在地球上，却有不同的身心感受。举个例子：一家人，生活在同一屋檐下，共同在一个空间中活动，可是各人的思想及生活习惯，却又有很多的不同。因此，佛教便有其涵容性的疏导，就是承认所有的众生，有着种种根性、种种差别因缘，而生活在各自的世界里。虽然是各不相同，却又是息息相关。

“宇宙”世界的存在及其活动范围，称为“空间”，历史上的生命过程及其价值的延伸，称为“时间”。时间与空间相加，才能感受自我的存在。故知我们的生命与宇宙是一体的，不能分开。谁也不能离开宇宙的时间与空间。

以空间来说，任何人的行为均直接、间接影响了其他的人，就连呼吸也彼此相通。至于时间，我们今天所有的一切，都是承受古代人类文明的遗产而加以不断改良，然后，延续下去，代代相传。

因此，我们今天的行为，也对以后的宇宙，有其一定的影响。所以，作为一个自我，不能不顾虑到在这时空内的重要性。若晓得自私，便更应该知道：不能忘掉我们个别的自己跟整个环境的关系，所以最好的自私方

式，就是去关怀他人。

“众生与业力”，是把以上的四个层次，从一般人理解的物质世界提升至佛教的信仰层面。“业力”就是由过去世和现在世所做的一切身体、语言、心理行为相加的结果。业力贯通着过去、现在及未来。因而便有时间上的自我存在。在时间的长河里，众生不断地造业，也不断地受报。造了恶业，便在生死中受苦难，做了善业，便享福受乐。在每一个生命的过程中，随着业力而流转、交替。

佛教的目的，是让我们超越自我的业力的困扰，获得解脱。然而，个别的自我和全体的“众生”，都是息息相关，没有办法分开。因此若希望解脱自我，必先发愿解脱别人；希望自我不受业报，必先发愿救度众生。

既已了解业力，为了不要受报，便当“发愿”，多做好事、善事，处处给人方便，对人有益；关怀别人，奉献自己。凭着愿力代替业力，便可解脱生死之苦，实证涅槃之乐。可是，凡夫发愿，心不坚固，碰到障碍，便易起退心。其实，发愿以后，只管尽心尽力，目标不改，当做错或做不到的时候，不要气馁，应继续发愿，继续再做。若能这样，做好事的机会便越来越多，做坏事的机会便相对地减少。不要害怕发愿，不要害怕能力

不够而不发愿。好像婴儿走路，都是从跌跌撞撞的经验中成长的。纵然未必能一帆风顺，起码已经找到方向；那也就是“回头是岸”。唯有如此,才不会因为害怕发愿，因为害怕犯戒，而继续作恶造业了。

更进一步，佛法教我们学习佛陀的精神，凭着愿力，让我们在众生世界里，时刻奉献自己，成就他人。不管自己所得的利益多少，只在乎众生是否受益。于整个利他的过程中得到圆满的同时,你自己亦达到解脱的境界。这也就是从凡夫“进入贤位及圣位的菩萨层次，乃至成佛的层次。这时候，“自我”也就不再存在。

何谓“解脱”？即是佛法讲的空、无相、无愿的三解脱门，就是没有自我立场的价值判断，没有自我中心及自我期待，没有蓄意要放下自我而承担他人的责任。从执着、烦恼中解脱，而非否定自我价值，智能的功能及慈悲的运作，仍然真实存在。唯有彻底奉献自己，放下自我中心，才得真正的解脱。

如何“关怀他人”？便是法鼓山的共识：“提倡全面教育，落实整体关怀。”

全面教育应从生儿育女的胎教开始，直到老、病、死亡，乃至往生佛土，都当以佛法来做指导。

整体关怀则引申到凡是跟我们相关和接触的人，让

他们都受到关怀，得到佛法的好处。

然而，必须先了解自己以后，才能知道在不同的地方，对不同的人及不同的情况，有不同的需要，而恰到好处地给予各种的关怀和照顾。

（一九九三年五月九日讲于纽约东初禅寺，李果嵩居士整理）

谈生涯规划——立足点与方向感

前 言

我对我们中华佛学研究所的学生，有三点勉励：道心第一，健康第二，学问第三。人格修养的道心如果不先建立，身体再壮，学问再好，也只能自害害人。其次，如果没有健康的身心，学问再好，也不能担负重责大任。有了道心及健康而没有学问，至少尚能自求多福，不至于为社会带来灾难及负担。如果能够具备了道心、健康、学问三个条件，就可以成为一个“达则兼济天下，穷则独善其身”的大丈夫了。所以我认为人才的培养，首重人格修养的道德教育。

“大学”阶段的青年，是人之一生的黄金期，所以也是伟大人格的塑造期。能够进入大学的青年，即意味

着你是一位优秀的可造之材，对这一生的前途，必须做好通盘的规划。

以下就请让我用七个项目，向诸位优秀的军官请教，向诸位前程似锦的同学讨教。

一、梦想者与成功者

（一）不切实际皆是梦想

凡是人，不论是在夜间还是白天，都会做梦。许多人，从小就开始梦想，希望自己将来能成为一个某种榜样的人物。

我曾问一个五岁的小男孩："你长大后想做什么？"小孩说："想做卫兵。"他觉得站在军事机关门口的卫兵，威风凛凛，很有权威，所以羡慕。当那小男孩升上初中后，我再度问他："长大后想做什么？"他改口说："想做老师。"原因是他的老师在课堂上不仅有权威，也很有学问。当他进了高中，他的愿望却是想当一位将军，因为将军不但有学问，也拥有权威，对国家更是有大贡献，还能青史留名。然而两年前他在大学毕

业后，竟然不晓得该做什么了，考进的大学不是第一志愿，出了大学，不知志愿为何。显然他念大学，仅图一纸文凭，但求毕业，反而忽略了将来该做什么需做一通盘计划。

梦想与现实，有很大的差别，人虽应该有梦想，但仅凭梦想，是不能成功的。

（二）因缘际会便能成功

“因”是主观的条件，“缘”是客观的条件，有了正确的因，又有足够的缘，就会成功。每人皆可依各自的努力，来培养主观的条件，但仍需要有客观形势的助“缘”来配合，才能成功。个人的才能和努力是绝对需要的，但不是只凭个人的才能和努力就够的，就如红花需要绿叶来映衬一样，相辅相成，缺一不可。又如：有些人才能很高，人品也不错，但是命运多舛，眼见升迁的机运来临，偏偏又碰上个“程咬金”，或出现了意外的情况，阴错阳差，那个机运，便让他人捷足先登。也许那个人的才干和人品，远不如己，也是无可奈何，于是愤恨、不平、牢骚满腹，埋怨“老天无眼”。而新上任的长官，明知你心有不服，却又对你说：“对不起，

我没有想要抢你的位子，而是奉命；我的才能也许不如你，只是我的命运比你好，所以委屈你了。”诸位同学，如果是你遇上了这种情况，应该要如何自处呢？

诚如刚才张上校乃东主任介绍我时说：圣严法师曾经得到过某些荣誉奖。就我个人而言，获得那些奖，并不表示其他的人都不如我，只是因为我的运气比其他的人好些罢了。一般人所谓的好命，大概是指老天的安排。就佛教的观点而言：一切都是主观的条件，并不另有客观的条件，这是通过过去世，乃至通过过去无量世，来看现实生命中的客观条件，都是由过去生中所造的善业和恶业所培植出来的。过去生中跟很多的人广结善缘，现生就有贵人支助，再加上这一生的努力，便得好运的结果；过去生中跟很多的人结仇结怨，此一生中便会遇到逆境折磨。换句话说，命运好坏，不只出于神助天罚，主要是仰赖自身的努力之外，尚须助缘的配合，因缘际会，方有能成功的可能。因缘不能配合，表示时机尚未成熟，不要失望，应当继续努力。

（三）脚踏实地步步成功

今晨我刚踏入成功岭时，适巧看到诸位同学精神抖

擞地列队步行进入讲堂。如果不是一步一步向前迈进，又如何能够进入讲堂呢？可见，每踏出一小步，就是踏上成功之路的一个过程。

我们都知道有句谚语：“只问耕耘，不问收获。”可是，有时辛勤地耕耘，其结果未必会有好的收成，例如台风、干旱、虫灾、战乱等。收获却是要从耕耘而来，纵然是没有收获的耕耘，也是一种经验的获得，乃是另一种成功；反之，若不耕耘，何来收获？因此，老在做梦而不及时耕耘的人，总是在原地踏步，徒有幻想、期求、企盼、等待，却不能收割成功的果实。除非付诸行动，从远处着眼，近处着手，步步踏实，勇往迈进，才能走向成功之路。

（四）经验历练都是成功

什么是经验呢？诸位同学在成功岭受训也就是一种

经验。而人生在世，何时何处不是在接受训练呢？除非是在迷失了自己的情况下，否则时时处处都在受训，按照既定的计划向前走，是求取经验的接受训练，例如：在父母及长辈的照顾中按部就班地接受教育，也要付出意志力和向上心的磨练。至于逆境中的挫折、打击、困扰等种种不如意的遭遇，只要历事用心，便可获得宝贵的经验。

其实在人的一生之中，本来就是“不如意事十常八九”。如果消极悲观地看人生，则人生不但悲惨且处处充满荆棘、陷阱，放眼看去，人人都是恶人，事事都是坏事。假使真是如此，你就失去信心，也提不起勇气往前走了。若以积极乐观的态度来面对人生，则不如意事既然是十常八九，那么，在任何一个过程的立足点上，时时都该准备着，在跨出下一步时，可能会有不如意的事即将发生；有了这样的心理准备，遇事顺利当然好，若不顺利，正好如意料中事，所以，不如意事，也就变成如意的事了。如此一来，若是成功，乃是所期待的，万一失败，也是早已做好心理准备，你岂不是事事如意，时时如意的人吗？

二、立足点与方向

每一个人，在你的生命过程中，必须先要清楚自己的立足点，然后再加上认清方向，才能走出一条正确而安全的路来。一个人若没有立足点,便没有着力处，那就像是没有锚的船；若缺乏方向感，便会走入歧途，那像是船在大洋中，却没有指北针，岂不是极其危险的事。当然，为了向前走，立足点是必须活动的；为了迈向最终的目标，阶段性的方向转换，也是可以的。例如：今天各位同学在成功岭受训阶段，都穿着军服，未必将来都当军人，现阶段的穿着军装，仅代表此一生命过程中的一种历练，让你们成长、成熟，也使未来的方向更明确。又如：有一位先生医学院毕业后，曾是已经执业的良医，结果他却放弃原有的职业出家去了；但他认为自己最终的方向并未改变，因为当初立志行医其目的是为了救人，如今舍医出家做和尚，也是为了救人。

（一）不要站错了立场

每一个人在其一生之中，都各有种种不同的历练阶段，也各有其不同的立场和身份。例如：今天各位都是在成功岭受训的武学生，回到家中是父母的孩子，回到各自的大专院校又将恢复文学生的身份。我们在一生之中，甚至在同一个时段，都具备好几个身份，就代表着好几个立场，也当负起各个立场的责任。记得有一位梁寒操先生曾为大陆的某寺院，写过这样的一副对联：“在什么立场说什么话，做一日和尚撞一日钟。”这就说明，人人各有其种种本身的立场和应尽的责任。今天的社会之所以乱，就是因为有许多人站错了立场，也有许多人失去了立足点，老是盲目地追求，所以自害害人。

（二）不要迷失了方向

方向就是终生的目标和阶段性的目标，现今的政府机关及民间团体，乃至个人，都有近程、中程、远程的事业计划、工作计划，而这些计划就是步骤和方向。阶段性的方向，可以因时地情况的需要而加以调整和改变，

终极的方向是千万不能变的，否则，不是在原地兜圈，便会误入歧途！例如：前面所举的医生改变他的身份做了和尚；孙中山先生本是医生，后来成为大政治家，但他们都没有改变大原则和大方向。如果为了赚更多的钱，便放弃原有的正当职业，而去经营谋财害命、走私贩毒等行业，固然错误；就是改变方向，走自己的条件所不配的道路，也是错的。

至于诸位同学将来的方向是什么？一个是对家庭、对社会，一个是对国家、对民族，还有一个是对整体的世界，其中究竟对何者有深重的责任感？有的人只希望自己能功成名就，光宗耀祖。就佛教徒而言，凡是对众生有益之事，不管自己站在什么位置上都会全力以赴。各位同学，不妨首先考虑自己具备了哪些先天的条件和后天的资源，再考虑如何标定自己的方向。

没有人生方向，要选定人生方向，如果不知选择方向，便等于迷失了方向，失落了自己；失落了自己的人，就不知道自己的立场在何处，所以，立足点与方向感是相辅相成的。

（三）大处着眼，小处着手

人生好比开车，要往远处看，要朝大处想，驾车的人若仅盯着车头前的近处看，车子不但开不快，而且还会危险重重。我们若短视近利，而无远大的方向，则一生难有大成就了；相反地，如果不从小处着手，近处起步，也会丢了立足点，还能做出什么事来？所以，需将方向看远看大，需将手脚把握站稳小处近处，如此才能成大事、立大业、建大功。

数月前我主持一次禅七，有位居士忍受不了身体上

的痛苦想回家，我教他暂时放下身体疼痛的方法：第一，向内看，也就是向内看自己的心，是无限地深远；第二，向外看，看自身以外的世界是无限地广大。能作如是观想，则对眼前的灾难和折磨，就不会太在乎了。这也就是说，往最远处看，是广大无限的世界，往最近处看，也有广大无限的世界；朝大处看，当然是大，朝小处看，结果也是大的。

现在请各位同学练习一下看，请将眼睛闭起来，我们练习向内看的方法，首先看自己的念头，所谓念头是指自己的思绪；进一步看看念头是在什么上面，是人？是物？是事？还是观念？看看现在的这个念头是什么？再进一步知道念头的本身是短暂的还是永久的？离开念头以外，内心究竟还有什么？也就是说除了一念又一念的念头生起又消失以外，再深入一层探讨念头究竟是什么？于是了解到念头的本身是没有什么东西，再进一层很细腻地看没有念头的心是多么地宁静而深远，广大而无限。

其次，我们再来练习向外看是无限的广大。还是将双眼闭起来，一层一层地往外观想。先看自己坐的位置，然后看在你坐位的前后左右是否有很多的同学和长官，再看讲堂在成功岭，成功岭在台中，台中在台湾，台湾

在中国，中国在亚洲，亚洲在地球上，再从地球离开，想象自己已离开地球，进入太空，再回头看看这小小的地球，然后再看四周有无量的星球，是无限的银河系，再往外推想有无限的时间和空间。

诸位同学，虽然没有办法一下就观想成功，可是当你在产生困扰，受到环境冲击，乃至过不了难关的时候，只要向内心看，就能安下身心，向心外的宇宙看，就能包容万物，并与宇宙合而为一，纵然是难以体会，但只要有此种想法，我们的心胸就能有包容的雅量。因此，要有宽广的心量和远见，一定要从远处大处着眼，要从近处小处着手，否则的话，不是挥洒不开，便是不切实际，都不是成功的因素。

三、学问生涯的规划

（一）活到老、学到老、学不了

学问是需要的，但要问，学问是做何用？常言:“人是活到老，学到老。”庄子说:“生也有涯，而知也无涯。”我们的生命过程是相当短的，而学问知识又是那么多，

例如：科学的研究范围，仅仅是在地球上就已研究不完；就仅研究人的问题，伦理学家、心理学家、生理学家、病理学家等，分门别类，直到永远，也没有研究完了的日子。所以人生的过程，便是在学习之中成长，也当在学习之中走完生命的最末一站。

（二）学习谋生的知能

人生在世，必须要有谋生的知识和谋生的技能，否则，不仅不能为社会造福，还会给他人带来负累。可是所谓三百六十行，行行都可谋生，所以就不得不问自己到底要学什么？又想研究什么？为了学以致用，又要知道用在哪里？有人上学进某学校的某科系，是出于自主的选择，有人没有选择的机会，怎么办？有人读书是有计划的，有人则不但不是计划地读书，而且读得非常杂乱，相当肤浅。虽然古人有说："开卷有益"，青年人则必须要实用与理想兼顾，要不然便是学非所用了。

记得我在日本留学的时候，见到两位同学。其中一位老是为生活担忧，于是成天在外奔波，打工赚钱，结果是一事无成。另一位留学生虽然生活也是毫无着落，

却从不考虑钱的问题，每每想到将来回台湾要做什么？以当时的所学，回国后能奉献什么？对中国会产生什么影响？乃至对世界人类有何贡献？往往为了抱负而充分利用留学的时间和机缘，努力读书，吸收知识充实自己。正因为他有明确的方向和目标，于是在短短六年之内，完成了硕士及博士学位。他在读书期间，认识很多国内外的有识之士，大家都十分地器重他，并提供奖学金资助他的生活，所以，当他完成学业离开日本时，所搜集的资料就有一卡车。

其实，我在东京念书的时候，有一位老师送我两句意义深远的话：“道心之中有衣食，衣食之中无道心。”此所谓道心，便是救人、救世、救众生的心。“道心之中有衣食”，就是说，在大志向的努力之中，一定包含着生活的保障；“衣食之中无道心”，是说若只为了个人的生活而奔走，那就没有大志愿、大方向可言了。如此可知，学习谋生的知能固然重要，但如果仅为糊口谋生而学习，就太可惜了。

（三）学习经国经世的大学问

现代的年轻人，多抱着功利主义，而且是非常自私

近视的现实功利，在考学校读书之前，便已考虑到将来要如何养家活口，最好很快地就能拥有私人的洋房、汽车和美眷，然后才决定学习什么。这也可说是西方社会的物质文明所造成的形势。我们台湾在最近十多年来的经济起飞，能成为亚洲经济体的四小龙之一，也就是拜这种现实的功利主义所赐，而社会不安、人心浮动、人的质量粗糙，亦是拜这种现实的功利主义所赐。由此可见，现实虽然重要，经国经世的学问，也不能不学。也就是说，除了必须具有谋生的知能外，进一步也要有经国经世的学问，才能自安安人，救国救民救世界。

（四）学习无愧于天地的做人之道

做人而知愧对于天、愧对于地，当然也就知道愧对于自己的良心，那已经是好人。若能无愧于天地良心，便是圣贤了。圣贤豪杰，虽说是天生，但是也需要后天的教育环境和主动的努力学习；我们虽不是圣贤，也当学习无愧于天地良心的人格修养。

这里的“天地良心”，是指自然的法则和道德的规律。“自然法则”是万物之间的盈虚消长，有其一定的平衡原则；现代的人类，常用人为的方式，来改变自然环境，

增进人类的生活质量，以为人定胜天，其结果却是为人类带来了层出不穷的灾难。我刚到台湾的时候，在台中住过，那时的河流，都是清澈见底，鱼虾处处。可是，曾几何时，由于农业用药及商业住宅等的污染，那些河流，已变成了下水道和污水沟，这种人为的开发，就造成了自然的破坏，而违背了自然法则的人们，就要受到“天罚”。“道德规律”，是指人有人的天责和本分，人在人间的生活言行，必须自爱爱人，自助助人，不得由于满足一己的私欲和贪图一时的便利，而损害到他人，乃至贻祸后代的子孙。如果我们能无愧于天地良心，就不致于做出违反自然法则及违背道德规律的事了。

做学问求知识，若不能顾到天地良心的原则，也就等于背离了人之所以为人的立场。

四、感情生涯的规划

有人说：出家人离开家庭，离开父母亲友，所以不需有感情。又说:出家人不结婚也没有儿女,所以不懂什么是感情。其实，这种说法，都似是而非；应该要说，出家人的感情是最丰富的，也是最崇高的，因为清净无染的感情，便是平等关爱的慈悲。

我把感情分成四个层次：

（一）情绪

也就是起伏波动的感情，因为不安不稳，便会自伤伤人。一个常常闹情绪的人，其身心都会有病，不但自己倒霉，连带着也会影响到周遭跟他一起生活的人。作为一个正常的人，这是必须调整的。

（二）情感

情感也有很多种类，例如夫妻之间的爱情、父母子女之间的亲情、朋友之间的友情等。人而没有感情，很难与人相处，就像机器没有润滑油，很容易磨损。因此，人与人之间，一定要有感情作为相互间的调剂、协助与勉励。“在家靠父母”，是由于亲子间的亲情；“出外靠朋友”，是珍惜真诚的友情。

另外，若要有快乐的家庭生活，必得依靠夫妇间的爱情来维系。可是，爱情虽然甜蜜可爱，如果处理不当，却会惹上很大的麻烦。那就是千万不要陷入三角恋爱的问题中去，也要有勇气拒绝接受异性乃至同性情欲的诱惑，才不致发生失足千古的憾事。否则如果感情泛滥，处处留情，便会危害自己的家庭、损伤个人的身心、破坏社会的和谐。

（三）情操

诗人有诗人的情操、军人有军人的情操、艺术家有艺术家的情操、政治家有政治家的情操，乃至宗教家也

有宗教家的情操。其实情操是带有感情的，但并不执着于个人的私利。军人的情操是为了捍卫国家、保护民族，救亡图存，在战场，可以奋不顾身，为国捐躯，马革裹尸。这种情操是非常圣洁和纯净的。政治家的情操，是人溺己溺，人饥己饥，洞悉民隐，体念民瘼，以国家民族的兴亡强弱为己任，不以个人的权位名利做考虑。

所谓情操，是基于内在的道德修养，是发自内在的心甘情愿，不受外界的人情包围，也不受威胁利诱所左右。情操是自发的人格修养和道德修养，是不受他人影响的。例如：在一个家里，父母的年纪大了，如果只有一个儿子，那父母的日子可能过得很好；如果有二个儿子，父母就要搬来搬去，日子过得会稍微辛苦一点；如果有三个、四个儿子，每次搬家要搬到哪里，可能就有些混乱了。

我就认识这么一位老先生，他告诉我："过去我还有一个家，如今没家了。"我问："你儿子们的家，难道不就是你的家吗？"他说："不是，那是儿子们的家。"我问："那你有没有一个房间呢？"他答："有的儿子比较富裕，就让我有自己的房间；有的比较穷，晚上就只好睡在他们客厅的沙发上了。"我问："那你的儿孙们晚上要看电视，你怎么办呢？"他摇摇头说："只好在旁

等待！”我又问：“那你为什么不干脆就住在一个富裕儿子的家呢？”他说：“那样不公平的。”请问诸位同学：你们家里有几个兄弟姊妹的人，将来是否也会用这种方式来对待父母呢？这不但没有人格修养的情操，连亲子间的感情也被扼杀了！我希望同学们听了这场演讲之后，绝对不会有这样的情况发生。

（四）慈悲

慈悲是不求回馈的施予，是没有占有欲的关怀，也是怨亲平等的救济，所以是无染无私的感情。

五、经济生涯的规划

诸位同学，可能已经有人感受到经济的压力。不管是有钱没钱，没有经济资源，就没有办法生存；这也就是说我们要有生活的本钱，才能生存下去。有精神的本钱，有知能的本钱，有物质的本钱，都是经济的资源。像颜回那样，“一箪食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。人家觉得他很可怜，可是

他却乐在其中。在我们的中华佛学研究所，也有一位远从捷克来的学生，本来我们是提供他全额免费，因其中文基础不好，无法听课，故劝他先到师范大学语文班进修。捷克是欧洲很穷的一个国家，刚从共产主义的制度下解体不久，他在台湾又举目无亲，故在他离开我们研究所一年之后，见面时我问他："如何生活的？"他说："有时有人给一点钱，有饭就吃，有地方就住。"为了求学，他并不觉得生活得有多苦。他没有物质的经济资源，却有精神的本钱，作为他生存的条件。所以，人如能富贵则富贵，如不能富贵则要耐得起贫穷。富贵当然表示幸运及有福，贫穷也不就是罪恶及耻辱，最大的罪恶和耻辱是没有以良心、道德、品行作为依准的经济生涯。

当我们在规划经济生涯之时，一定要确立一个原则：要量入为出，开源节流；要厚以待人，俭以律己；要克勤克俭，积蓄财富；要将自己拥有的经济资源，用在国家社会，乃至全体人类的福利事业，这才是真正懂得运用财富的富贵中人。

诸位同学都是国家未来的栋梁，将来对经济生涯的规划，一定要好好处理。一定要建立惜福、培福、种福的观念；首先要珍惜现在所拥有的一切，包括自己的生

活环境和生活条件，再以自己的技能、知识、体能、智能、人品，为社会谋福利，这就是惜福培福。种福的意思是对现在尚没有做的好事，要加强努力。同时我要建议诸位认同另一个观念:“坐着享福的人，那是无福之人；培福、种福的人，才是有福之人。”

以下用两句话来勉励诸位同学：“以利人为利己，以助人来自助。”凡是有人需要我们帮助，而自己也正有此能力，便要尽力而为。例如：中山先生从未只想到为他自己，在他的观念中，只想到如何挽救中华民族免受亡国灭种之祸。又如：释迦牟尼佛的出家、修道、成佛，其出发点也并非只为自己，而是他看到人类有生老病死之苦无法解决，种种的烦恼不得解除，于是他发愿修行，成道之后便将解决苦难和烦恼的理念和方法告诉大众，其目的是想帮助他人，结果也帮助了他自己。所以，以助人为自助，是最可靠的方法。

六、精神生涯的规划

精神的修养，有文学的、艺术的、体育的、哲学的、宗教的，以及培养参与公益活动等的兴趣。所谓公益的活

动，乃是为社会公益团体的活动而做不支薪的义务工作。这也是除了物质之外的一种精神上的寄托；也许这种公益活动，对各位同学来说是太早了，或许也有些同学已经参与了。其中宗教的信仰,乃是精神生涯极重要的一环。

自从有了人类，就开始了宗教的需求；人从出生开始，就不曾离开过宗教的行为。

因为人类对许多身心世界的种种现象无法了解，常为人生带来很多的困惑和烦恼，直到现在，尚不能通过哲学的思辨和科学的分析，获得彻底的答案。然而一般的知识分子，又忌讳谈宗教，导致现代人遇到不能解决

的困难时，只好盲目地去求助于算命、卜卦、看相、摸骨，乃至求神许愿，禳灾开运，其实这些也是宗教信仰的流类，所以也能获得某种程度的精神寄托。

若能透过高级宗教的信仰，不只是可以解决这些问题，也可使你知道此生的生命是与无限的未来结合在一起的，故不要把此生的生命现象，作为单一片段的时间来看待；就生命之流而言，此生仅是一个非常短暂的片段而已，过去已曾有过无数的生命片段，未来尚有许多生命过程的远景往前展现。

若能透过宗教的信仰，也能体会到个人的生命和全体宇宙是不能分割的。纵然不求安全，安全已在其中。如能更进一步，以超越了时空的体验来看人生，那就是解脱自在的境界了。

因此，如果能让小孩自幼就知道有祖先之外，尚有神、天、菩萨、佛，那么，他们从小就可获得心灵上的安慰和精神上的启发。对诸位同学而言，宗教信仰与精神生涯也是应该考虑的一种规划。

PDG

七、人生处处有桃源

（一）天天都是新希望的展现

我们的每一个脚印，都是成功的过程。

（二）时时都是新境界的开始

我们的每一次呼吸，都是无限的财富。

（三）常常遇到山穷水尽，处处都有柳暗花明

不要跟他人比高比低，只要无愧于心地尽心尽力。

（四）人人都是成功的人

做事成功、治学成功、做人成功，能够保有健康平衡的身心，也是成功。

成功有大小之分，每个人都有各自成功的因缘条件。

所以，不需跟人比。在我童年时代，有天我和父亲路过乡间的一处河边，恰巧看到一群鸭子，由于我们走近，便都游过河流，上了对岸。

父亲问我："孩子！你看到吗？这一群鸭子都游过了河，而且每一只鸭子都游出一条属于自己的路。"我答："我看到了！"父亲又说："大鸭游出大路，小鸭游出小路。每只鸭子都有自己的路，而且小鸭子也能够像大鸭子一样，从河的此岸，游到了河的彼岸。"这段话，对我的启发很大，从此，我明白不论是大路或小路，只要是依靠自己的力量所走出来的路，就是成功的好路。我也将这段小故事，奉献给诸位同学，量力而为，给各自的生涯，做最明智的规划。

谢谢大家，祝福大家平安健康，万事如意。

（一九九四年九月二十一日讲于成功岭大专院校新生暑训营）

净化人生的责任、权利、义务

诸位女士、诸位先生，大家好！

我把今晚的讲题“人生的责任、权利、义务”加上两个字，成为“净化人生的责任、权利、义务”。

一般人都希望把责任和义务推给别人，权利则归于自己。尤其当今社会，不论东方或西方，大家都从各个角度求取更多的权利。不过，权利从何而来？如果只想争取权利而不先尽义务及责任，这个权利是空的，是不道德的；即使争取到了，那也是倒果为因，苦在后头。

一、主题的意义

（一）“人生”是什么

就是从父母那里得到生命之后的生活与生存。所以生活与生存，便是人生的基本权利。但是既生而为人，就有一份做人的责任和义务。因此能有尽责任尽义务的权利，乃是人性的光辉。若把责任和义务当作是每一个人做人的权利，则追求权利就不是坏事了，关键在于所追求的权利是否适当，是否恰到好处而定。每个人在世界上都有基本的人权，但人之所以为人，也有一定的责任和义务；不是有权利就没有责任。这一点我们必须要了解。

（二）“净化”的意思又是什么呢

“净”是清净，是非染污、不犯罪的意思。如果一个人的生命过程充满了染污、犯罪的行为及观念，就是不清净。这个世界上的每一个人都是凡夫，每个人都会

说："人非圣贤，孰能无过。"每个人在发现自己未尽责任的时候，都会用这句话来搪塞。又为自己找借口："我也是个普通人嘛！怎么会没有过失呢？"其实，许多过失是可以预防的，可以减少到最低限度的。

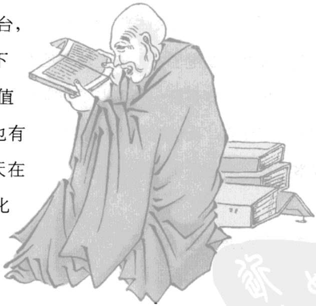
简单地说，人的生命现象就是人生，这个现象又可分为人的生存现象、人的生活现象和人的身心现象。在人的生命过程里，有生理的成长过程，也有心理的心路历程。有人少年老成，小小年纪就懂得蛮多；有人活到六十岁还不懂事，称之为老天真。最近我看到一个年约十二岁的小孩子，懂的事情很多，心理和观念的成长已经像成年人。他不跟小孩一起玩，我问他："你是小孩，怎么跟大人在一起？"他说："跟那些小孩子在一起很无聊。"这表明这个小孩的生理年龄虽然只有十二三岁，他的心理年龄却是成年人了。另外，我也看过年近六十的人，他的言谈、动作都像小孩，我问他："你的年龄跟我差不多，怎么会这样？"他答得很有道理："我没有结婚，从来没有孩子，我就像没长大一样。"

曾有一位医生告诉我说，他有一个小姨子，从小娇生惯养什么家事也不会做。当她要结婚的时候，大家都替她担心，到婆家之后连饭都不会煮，连针都不会拿，怎么过日子啊？嘿！真奇怪，她结婚一年多之后，就什

么都会做了。医生遂下个结论——人应该结婚，不结婚永远不会成人。由此可见，人的成长，是要靠生活历练的。很多人天真地认为懂得很多知识就是成长，事实上，不经过实际生活的经验，是不容易成长的。

（三）什么是人生的“价值

生命的过程和生命的展现就是人生的价值；前者是时间的长流，后者是空间的舞台，我们究竟留下了什么？价值有正面的，也有负面的。今天在我们中华文化复兴总会主办，由中华佛学



研究所承办的“佛教与中国文化”的国际会议中，主席黄石城先生讲了一句话：“佛教在中国有很多的贡献，但在历史上，佛教也“有负面的影响”。有位记者于散

会后跟我反映，认为主席那句话有待商榷。我说：“你不必为佛教打抱不平，我都承认。说佛教完完全全对中国文化没有负面影响，可能吗？”同样地，人在一生之中，究竟是正面的价值多？还是负面的价值多？究竟对社会、对人类，是奉献的多，还是享受的多？人在空间的活动之中也会产生正负两面的价值。有的人只能在家庭中产生一些影响，有些人则能够在一个小区或是整个社会产生影响，有的人可以影响一个民族、一个国家，有的人甚至可以影响全世界。在生存的过程之中，有的人专门放光，让人家来沾光，有的人是专门吸光沾光的。放光的人是不是吃了亏？沾光的人是不是占了便宜？诸位想一想，究竟是哪一种人占了便宜？许多人认为沾光的人占了便宜，而放光的人是吃了亏；若从正面的价值观察，施予者远过于受惠者。

（四）什么是人生的“意义”

人生的意义有两点：一是负责任，二是尽责任。三天前，有一位在政府担任过高职务的大人物，到农禅寺听我讲经。听完经之后，他好像颇有领会，因此跟我谈了很多话。言谈之间他表示，退休之后没有事做了，他

这一生的辉煌时代已经过去了，奉献的时间已经结束了，身体也不很好。他告诉我："法师，我觉得人生在世的确如佛所说的，像一场梦，是空的。我身体又不好，真想早一点死，因为再活下去，已没有意义了。"

请问诸位，赞不赞成他的想法？这是不是佛教的看法？

我当时告诉他："唉！你这是愚蠢哪！你尚不懂佛法，所以又未懂得生命的意义和价值。人的出生，有两项目的，即负责任和尽责任。负责任是对自己这一生的行为要负责任，乃至也要对无量过去生的行为负责任。也就是说，要面对应该接受的果报，要偿还应该偿还的债务，否则便是不负责任。"

他问："我已经这么老了，还要负什么责任？"

我说："你身体的老、病、寂寞，就是受报，你不但没有权利自杀，而且有责任要好好地维持生命，并运用生命到最后一刻；一面受苦报，一面多念佛。你不要等死，也不要怕死；如果怕死、求死，是不负责任，等死则是不尽责任。一定要面对现实的人生，它怎么来，我们就怎么接受，在未死之前，正好可以用宗教信仰改善现在，准备未来。到人生的最后，尽管只剩下几天、几分钟，也要好好地看待它、享用它。不要为自己造成

遗憾，不要使别人觉得遗憾。否则你就是不负责任，也是不尽责任。”

他听了之后很高兴地说：“那我要活下去了。”

我问他：“准备活多久？”

他说：“多活一天好一天。”

我说：“对了！我们不能说，非得要活多久，也没有权利说，不想活得太久。”

（五）什么是人生的“责任”

责任是本分事，你是什么身份的人，就应该做什么身份的事；你是站的什么立场、拥有什么地位，就得尽你该尽的责任。

很多人说：“我是没有地位的小人物、普通人，所以人微言轻。”这可能是事实，但不一定是事实。特别处身于今日这个民主的社会，每个人都是平等的，都享有基本的人权；正如佛说，

一切众生，悉有佛性。相对地，基本权利是从基本责任产生。

既然我们有生存及生活的权利，就应该有生活的责任。在道德、伦理的规范上，由于某种行为的结果，我们应该面对这个结果所带来的反应。比如：我们做错了事，被人家批评、指责，也可能被法律制裁，就应该负起这个责任。法律上有个名词是“对债务履行之担保”，意思是债权人有权申请法院对债务人强制执行，迫使债务人履行其债务的责任。

以上是从道德、伦理、法律的观点来看责任。一般人所知道的责任多半是法律上的，至于道德上、伦理上以及本分上的责任，大概很少人想到。

（六）什么是人生的“权利”

“权利”是权益和财利。比如：许多人用争权夺利的方法，使自己成为权贵，获取势利。因为有权就有势，有势就有利。

很多人只看到权利的好处，所以一味想追求；甚至在表面上说，只要为大众付出，是要给社会服务，是要向国家奉献，而他们的目的却是为了争权夺利。

人人在法律上都有可享的权利，例如：公民有投票权，有要求被保护的权利，有居住的权利，以及现在很多人在强调人民有知道政府的权利，也有个人隐私的权利。

“义务”，是指为社会大众奉献出自己的心力、体力、时间、钱财等而不接受报酬，比如：义务工作者称为义工，义务兴学的称为义校。

在法律上，义务的意思，与权利是相对的概念，例如：要享公民的权利，就要履行公民的义务。

二、人生目的探讨

（一）人生是为负责尽责而生存

对于现在所面临的遭遇，好的，有权利不接受，坏的，无权利不接受。这是对于过去行为的负责任；若想逃避现实的苦难，便是不负责任。从佛法的观点，这是“因果律”。因果是大家都能认同的，但也有一些地方是让人无法接受的，比如：大家都能认同“种瓜得瓜，种豆得豆”的因果观念，但是种瓜不一定得瓜，种豆不一定得豆，这却使人颇为不平。此外，在人的一生之中，

可以体验到，有些人未种瓜却得到了瓜，未种豆却得到了豆，这也使人不服气。

如果以佛法的观点来看，人有过去世，还有过去世的过去世，有无量的过去世，就能够解释如上的因果现象了。有人问我：“法师，过去世是什么，你能不能让我看一看？我如果看到了就相信，不能给我看看，我就无法相信。”

我只能讲，如果让你看到了，你会觉得这是魔术或催眠术，你也不会相信的。相信的人不必看到也会相信，从道理上推论就会理解。因此，如能接受了三世因果的信念，便不会觉得厚此薄彼的不公平。

对于现在的遭遇，坏的可以藉努力及智慧来改善，好的可以用努力及智慧更求进步，这是“因缘”的观念。个人的勤惰及智愚，可以弥补及成长，可以衰退及消损，但也得有外在因缘的配合。

最近有位将军来看我，他有一肚子的不服气，本来他已内定要升级的，结果阴错阳差，升级的不是他。上阶的缺位很有限，错过这次机会，以后便轮不到他了，因为牵涉到军中的体制和资历，一个年次有一个年次的升级伦理。他尽管嘴上说升不升没有关系，别人升了，他还是为对方欢喜，同时也高兴他可以早些退休了，但

我还是看得出来。

我对他说：“你心里不平衡也是真的。”

他说：“当然了，我依然耿耿于怀，为什么升级轮不到我？”

如果我们在命运的改造方面加以努力的话，或许还是有希望的，我们对于前途纵然不要抱着太大的期待心，但仍要尽心尽力去做我们所能做的事。往往是塞翁失马，有所失者也有所得。没有新位子坐，原位子也可以坐呀！我问这位将军接下来要做什么，他说大概很快要办退役了，我说：“很好哇！退役之后，前程无可限量。”我不是开玩笑，他如果尽心尽力地工作，怎会没有前途？前途也不一定是名位和权势。

（二）人生是为发挥权利而生存

一般人只知向外争取权利，但是天赋的权利是有限的，他人给我们的权利也不多，如果一味向他人、向社会争取权利，便是一桩矛盾。我们要求这么多权利，而这权利又从哪里来呢？所以我强调，至少要跟自己付出的相等，才是公平可靠的权利。

权利也不只是向外争取这样那样。例如：

人人有拒绝诱惑的权利：这是很多人都没有想到过的，尤其是对于作为一位佛教徒的人，作为一个修行者而言，要多了解自己，要能掌控自己，要行使拒绝诱惑的权利，这是很重要的。财、色、名、利等都是一个一个诱人的陷阱，这些东西如果来得很突然，接着来的，多半是祸不是福。

人人有婉谢回报的权利：比如我今天来此做一场演讲，待会儿主人会给我演讲费。假如我拒绝或者捐出来，一定是可以的。

人人有忍苦耐劳的权利：自己心甘情愿地为子女或晚辈，为社会大众，以及为众生的幸福而忍苦耐劳。

菩萨可以难忍能忍，难行能行，难舍能舍，这是大修行者的权利。

类似的许多权利，随时随地都可以享受，诸位听众也可以学习。就因为享受这些权利的人太少了，我们的环境才会混乱，如果享受这些权利的人增加了，我们的社会就会祥和安定，如意自在。

应分得的权利，没有人会批评；巧取和豪夺的不当利益，将来则要付出沉重的代价。

应分的权利，有的也可以让贤，那是一种功德，功德做得越多，在功德库存的信用和保障就越大。从凡夫

以至成佛，在菩萨道的路上慢慢往前走，在这个过程中，不断地修功积德，圆满之时，即是成佛。如果付出一点努力，马上希望回收，做一点功德，立即求取回报，功德的库存永远不会增长。所以功德最好多做，回报最好少收，这个权利我们是有的。

（三）人是为了尽其义务而生存

我们既然有权利享用此一宝贵的生命，就有义务保护此一生命的存在。生命的存在也就是我们的权利，若不好好地享用这个生命的事实，就是放弃了我们对生命所拥有的权利。

我们必须爱惜自己的生命，人的生命只有短短数十年，但是很多人都不愿相信。例如：我今年已经六十五岁，明明已是来日无多，今天下午在国际会议的大会中，天主教的罗光总主教还说圣严法师很年轻，比起他已八十二岁，我是年轻。可是，已过花甲的老人，究竟还能会活多久，就很难讲了。所以不论年龄大小，迟早都会死亡。享用这个生命，是权利；不用这个生命，是浪费。

不论什么人，只要活着，都是有用的，不要以为只

有年轻力壮或身体健康的才有用，其实只要你是人，你就有用。有一次我去医院看一位病重的老太太，她很沮丧地说：“我已经没有用了，应该早点死了。”她的女儿却在旁边说了一句话：“妈，你不能死啊！”老太太说：“我活着除了连累你们，还有什么用呢？”女儿说：“你活着，我们还有妈妈，这就是有用。”

老太太又对我说：“师父这么忙，还来看我这个没用的病人。”我说：“千万别这么以为，其实如果没有像你老太太这样的人需要关怀，我的慈悲就没有对象了，所以对我来说，你也非常有用。”

由此可见，施者与受者，都是有用的人。能够为人服务，当然是尽其义务，纵然是接受他人的服务，而能让服务者感到安慰、感到有成就感，也算是尽其义务。

不论是施者或受者，只要是恰到好处地尽了义务，便会得到至少三种利益：

1. 得到别人的尊敬；

2. 得到内心的安慰；

3. 得到无形的功德。

三、如何净化人生

（一）以智慧来净化人生

以智慧观察，因能生果，是必定的关系。虽然我刚才讲过，种瓜不一定得瓜，种豆不一定得豆，但是要想吃瓜，还得有人种瓜，如果大家都不种瓜，大家也就不要想有瓜可吃了。所以，因能生果，果从因生，我们现在所遭遇的一切，不论是好、坏、顺、逆、多、少，都是由过去的因而得到目前这些果。因果是平衡的；当我们得到任何结果的时候，必然要相信是跟随着过去的因而来；当我们正在努力耕耘的时候，却不必担心自己的心血白白地牺牲了；努力虽不一定有理想的

结果，但理想的结果，应该是从努力获得。有这种观念，就是一分智慧，就会不起烦恼。

以智慧观察，此生故彼生，此灭故彼灭，因缘生、因缘灭，由因缘生灭的生善灭恶，而知不生不灭，则无烦恼。这几句话很不容易懂，懂得它的道理之后，所有的佛法就全都懂了。

“此生故彼生”是说，因为有这个现象，所以带动另一个现象；因为这个现象产生，所以另外一个现象也会跟着产生。由于时间的过程和空间的移动，都有相互连带的关系，不可能有任何一样事物是孤立孤起的，而是时间、空间、有因有缘，彼此影响而生，彼此影响而灭。由于种种因缘互动的原因，就有前后、左右、上下的关系，遂使现象产生变化。有变化，便叫作无常。一般人只知道“无常”是损坏、消失、死亡等消极面的现象，这绝对是错误的观念。正确的无常思想，可以产生努力、改进、再生等积极面的效果，例如：当你受到苦难时，相信苦难是无常的，因缘改观，便是否极泰来。在最黑的黑夜里时，相信旭日东升的曙光已经不远了。有人正在得意的峰头上，觉得威风凛凛，不可一世；若能相信无常的道理，处在巅峰状态，也会小心谨慎。所以，只要服膺无常的观照，任何时刻都不致于绝望，也不致轻易

地得意忘形。

正因为无常的意思是改变，人的命运，能好能坏，人品的变化，也能好能坏，所以我们法鼓山要提倡“提升人的质量，建设人间净土”的运动。我们的人格从小到大，我们在家庭教育、学校教育及社会环境的熏陶下，不断地转变，就是无常。因此，“无常”的原理，兼具消极与积极；可以说就是落空、就是无奈，也可以说就是成长、就是革新；一方面固然是逝者如斯，另一面也是生生不已，若往积极面看，无常实在太有意思了。“因缘生，因缘灭”，正是一切现象的常规，也正是无常的原理。

若能体验到因缘生灭的自然法则，便是有智慧的人，

净化的人生，也就是平安愉快的人生。

（二）以慈悲来净化人生

以慈悲来看一切众生，每一众生都有求生存发展、求安全保障的权利，所以中国古代的圣贤主张，当为天下人谋公利。佛教则主张，修行菩萨道的佛教徒，当以无私无求的心态，平等普济一切众生。因为身为佛教徒，就已受到了佛法的恩惠，就当学佛的心行、言行和身行，以菩萨道的修行为成佛的过程，故当以慈悲协助众生。苦难的众生，有寻求佛菩萨给予救助的权利，佛教徒则以协助他离苦得乐为本分的权利。

以慈悲来看世间的现象，众生都有求生存活下去的权利。凡是为了求生存而产生的种种行为，都是值得谅解的，也可以说那是他们的基本权利。例如：老虎吃人，是老虎的基本权利，因为老虎只知道在饥饿的时候要食物充饥，老虎是肉食性动物，但它们不知人类和野兽有什么分别。人类明知老虎也会吃人而不预防，便是愚蠢。例如：今年春天，美国纽约动物园中的一只印度大白虎，吃了一名管理员。依人类的法令，很可能是杀人者死，这只老虎若在不文明的地区，可能会被处死，而美国终

究是一个讲求权利平等的国家，人有人权，虎有虎权，不知者不罪，老虎并不知道人是不可以吃的，因此这只老虎还可以平安无事。我常说老虎吃人是平常心，人吃老虎是烦恼分别心；过去的人是因恐惧心、嗔恨心杀虎吃虎，现在的人则是因贪欲心、虚荣心杀虎吃虎。

依世间法律的规定，人犯了罪，一定要绳之于法，甚至要判死刑。然而，站在佛法的立场看，人人都有成佛的可能，基本上并没有谁是绝对的坏人，甚至要说，人人都是好人，只是有人偶尔失足做了坏事。人做坏事，损害到他人，是不幸的事，可是人做坏事，必然有其内在的身心和外在的环境，是种种因缘促成的。因此，对犯罪的人要同情、谅解。重要的是防止犯罪的措施，不是犯罪之后的惩罚。他们的确没有权利犯罪，但我们当以慈悲心来改善他们和谅解他们。

（三）以智慧和慈悲来净化人生

1. 以智慧和慈悲来看人间社会，人人都会尊重各人的权利，不会互相夺取彼此的权利。

遇到父亲，尊重父权；遇到母亲，尊重母权；面对子女，尊重子女权；面对妻子，尊重妻权；面对丈夫，

尊重夫权；面对老师、长官、老板，都应该尊重他们的权利；面对学生、员工，也要尊重他们的权利。彼此尊重对方的权利，这是既智慧又慈悲的态度。肯定每个人都有他们的权利，这是慈悲。不去计较别人的责任和义务，心中就不会有那么多的烦恼；我们尊重别人的权利而不计较他们的责任，这是智慧。协助他人也都知道如何尽责负责、尊重他人，便是给他人智慧，教他人慈悲。能人人如此，不仅能够净化人生，也能净化社会。

2. 以智慧与慈悲来看人间社会，人人都当各尽自己的责任及义务。

从生命的过程而言，你每活一天，乃至一分一秒一刹那，都要尽到应尽能尽的责任，应尽能尽的义务。为什么？因为生命本身也是一个责任，如果在这一分钟之中不负责不尽责任，就是放弃了自己的权利。从人生的立场而言，对我们每一种身份和每一个名分，都要尽到应尽能尽的责任，都要尽到应尽能尽的义务。

人生的责任和义务，是为偿债及还愿。不想还债，就成了赖债欠债的无赖；不想还愿，就成了食言轻诺的无信人。还债和还愿这两个观念，非常重要。一般人来这个世界，是为了还债，这就是因果的观念。不过，应该更进一步、更积极，不要想到自己是来还债的，也不

要想人家是来还我的债的。应该要学菩萨心怀，是来人间实践往昔所发的弘誓悲愿的。比如：现在有很多人来支持我们法鼓山和参与各种社会福利工作，他们不是还债，他们是做的还愿的修行，有的是过去生中早已发了一个慈悲的心愿，有的是现在发了慈悲的心愿，希望对社会有奉献、对众生有利益，这是救苦救难菩萨的行愿。所以，凡是遇到对我们付出帮助的人，都应该感谢他，视他为来还愿的菩萨；千万不能视自己为债权人，而对方是债务人，那是倒果为因，没有良心。相反地，我们自己不论遇到顺境协助的人或遇逆境受损害时，也不要老是认为是他来还债或我来还债，如果想成是来还愿，心里会觉得愉快得多。因为还债的心情是很痛苦的事，还愿的心情则是很愉快的事。

今晚这场演讲，到此结束，谢谢诸位听讲，祝福大家晚安。

（一九九四年七月二十四日讲于华视视听中心）

二十一世纪的佛教徒

二十一世纪即将来临，今天跟诸位来讨论到二十一世纪时，佛教将会怎么样？佛教徒将会怎么样？佛教徒又应该怎么样？

首先，要声明的是，这场演讲并不是预言；不是说，我已经看到了二十一世纪，而是从今天的立足点往未来看，将会发生哪些情况。我将它分成七个项目：

（一）二十一世纪将是宗教盛行的世纪

1. 很多人在预言，也在讨论，说我们这个时代，进入二十一世纪时，宗教是相当重要的。因为物质文明，使自然环境的生态失去了平衡。近代的人，竭力想用科学的方法及人为的努力，改变自然。事实上，就是因了人为的破坏，使得自然生态失去平衡，我们的生活环境，

变得更加危险、更不安全。

2. 今天的人类，都在紧张不安的环境中生活。特别是工商业的社会，从家庭到工作的场所，从工作到休闲的空间及时间，甚至于连睡觉、起床，都在紧张、忙碌中度过。但是，宗教能够提供我们在生活里的安定感，使我们在紧张忙碌的生活之中得到平安。

3. 很多人认为，“哲学”可以探讨许多问题，解决许多问题。“科学”可以为社会、人类带来很多的福利。事实上，哲学的思辨，陈义较高，不是一般大众所能领会；今天的科学虽然昌明，可是，现代人并不比过去的人更幸福、更安定、更安全。

从宗教的信仰和修行，特别是佛教的修行过程中，可以体验到，外在的环境虽然险恶不安，但是，内心的世界，却有无限广大的智慧和慈悲可以开发。修行的方法和观念能帮助我们，以无限的包容心，包容一切的人、事、物；这种包容心，使人们在任何情况下，都会有安全及安定的归宿感。

4. 在今天的社会里，每个人都忙着自己的生活，忙着享受物质，忙着自己的前途，因此对周围有没有关系的人都很冷漠。所以，要从宗教的、伦理的观念上来帮助我们重建人文道德。而佛教特别重视布施和持戒，

这可以广结善缘，最有助于改善冷漠的人际关系。

（二）二十一世纪将是佛教徒走向世界各民族的时代

1. 从目前全世界宗教的状况来看，信奉耶稣基督的人数最多，传播地区最广；包括天主教、东正教、新教各派系在内，已囊括世界五分之二的人口，遍及五大洲。回教徒正渗透到全世界，信仰人数仅次于基督教；预料二十一世纪初，回教徒的人口数将超过基督教。印度教已被列为世界第三大宗教，印度的人口相当多，教徒本来只在印度本土，现在也渐渐地传遍了世界各地。佛教徒则由于中国大陆推行唯物主义无神论，因此，中国大陆的佛教徒人数难以统计，故居世界总人口比率的第四位。

迄今多数的中国佛教徒，尚跟一般的民间信仰混杂不清，正信的三宝弟子则非常有限。但是，近二十年来，以台湾为中心，正信的佛教已经在向全世界推广之中，除了中国台湾，还有日本、韩国等各系统的佛教徒，都非常努力地向全世界推动正知、正见、正信、正行的佛教。

2. 由于一神论的各大宗教，仍停留于神权至上的信仰基础上。现在，世界人类的民主与人权思想抬头，独立自主的人格精神运动高涨，故对西方各派的一神论宗教，不论是天主教、回教、犹太教等，已经显露出若干信心动摇的危机信号。

二十年前，年纪大的人才会来学佛。许多中国的年轻人，原来是佛教背景的家庭出生，但是，后来多半都接受了天主教或基督教的信仰。近十年来，情况渐渐转变，学佛的年轻知识分子也越来越多。

3. 佛教在未来为什么会有前途呢？因为佛教不否定各宗教所奉诸神的存在，也不否定各宗教的信仰价值。在宇宙起源论及人生祸福论这两方面来讲，佛教是采用众生自主与共业共感的因果论及因缘论，不是唯神论，不是唯物的无神论，乃是缘起思想的无神论。

众生是怎么来的？为什么有的人有福报，有的人有灾难呢？佛经里告诉我们，乃是因为过去造的因，现在

结的果，这是“因果”的观念；它与上帝创造并支配宇宙和人类的观念是不相同的。诸位一定听说过，佛教有护法神，也相信有鬼。然而，我们所说的神、鬼都是众生。而其他宗教所说的唯一“神”，是创造宇宙的主宰；所说的众神，是唯一神的仇敌魔鬼，或是唯一主神的扈从。在观念上，是完全不相同的。从释迦牟尼佛开始，佛教就不排斥其他任何的宗教信仰，也不会跟任何宗教对立。它包容一切也消融一切，可以跟任何宗教和学术思想做朋友。

中国的道教如果没有佛经翻译，道藏可能无法成立；在道藏里边，许多经典都是佛教的翻版。过去，天主教、基督教到中国传教，他们研究并且学习中国儒家的思想。今天，他们也在研究着、学习着佛教的思想和修行方法，希望从佛教之中取得一些东西，来帮助他们改变体质，提升质量。

目前，世界上有些宗教国家还相当保守。像原来的土耳其，如果不是回教徒，就不准

进入国内。但是，他们也需要做生意赚钱，做生意的对象可能是佛教徒。现在当佛教徒到了土耳其，也有自由信仰自己的宗教，渐渐地，将会影响当地人的信仰。过去，只有天主教、基督教的传教士们，到偏僻没有开化的民族地区，帮这些落后地区的人建立唯一神的宗教信心、信仰。现在佛教徒也正在做这样的工作；佛教专业的弘法人员，也可随着佛教徒的踪迹而深入世界各地。

诸位可能不知道，我的书也被翻译成多种国家的文字。最不可思议的是天主教教廷所在地“罗马”，有一家书店，主动把我的一本英文书《信心铭》(Faith In Mind) 翻成了意大利文，在罗马市发行，让天主教徒们也能看到这本禅学的书。

所以，二十一世纪的世界人类，都将会有宗教信仰的自由及宗教互相容忍的共识。工商业的佛教徒们，走入宗教的专一化地区时，不再会被任何宗教歧视、排斥和迫害了。

（三）二十世纪末的佛教徒已在转变消极出世的印象而为积极化世的宗教

1. 中国人在近二三百年来，都认为佛教是消极的、

出世的、厌世的，一旦信了佛教之后，将离开社会、人群而独自去修行。在二十年前还有人跟我说："圣严法师，你不像是没有用的人，怎么出家做和尚呢？"十年前，有一位台大毕业的年轻人准备跟我出家，他的父亲就来跟我说："法师，我的儿子前程似锦，不论对国家、社会、家庭都是极重要的，这样优秀的人才去出家，不是浪费了吗？"我问他："为什么出家就不能奉献？"他说："出家以后，除了天天念经、拜佛，还有什么事情可做呢？"这就是一般人对出家人的印象。

在二十世纪末期的今天，情况已在改变。中国大陆的寺院，已从收租修行转变为旅游服务。过去，大陆寺院几乎脱离人间社会。现在，他们做的是对旅游观光客的服务，被现代人称为"没有烟囱的工业"。我去大陆访问时，看到有些出家人，在大殿上一边照顾香火，一边拿着《金刚经》在念，一边还在说着："添油香！"高喊："不可以照相！"也就是说，如今的大陆僧尼，不工作就没有生活费了，这也是一种生产。当然，我们也寄望中国大陆的佛教，逐渐地将会从教义和修行的功课上去加强。

2. 台湾佛教的僧尼生活，已经从经忏、农耕，渐渐地转变为文化、教育、社会服务。如今台湾佛教出家人

的生活，几乎各种各样的社会服务都在做，比如，办学校、建医院、到监狱弘法、贫病急难救济、调解家庭问题、帮助戒毒、环境保护、打禅七、打佛七等修行活动。为各种层面、各种范围的人提供修行的机会、修行的方法和修行场所。

3. 中国佛教徒的年龄层次已从老太太族群转变为各年龄层次的大众。在过去，一般人如果不是因为年纪大或者退休了，是不会想到学佛的。现在不论在台湾地区还是在香港、星、马、菲，以及美国的华人佛教信徒的年龄层次，已经是普及的。各阶层的社会大众，渐渐都在接受佛教的信仰。就像刚才我们东初禅寺的合唱团表演时，成员中就包括了老、中、青三代。若在三十年前的过去，年纪大的佛教徒们除了念佛之外，怎么还可能跟青年人一起上台表演唱歌呢?

4. 中国佛教的僧尼素质，已从低教育程度转变为中上教育的水平。在过去，凡是受了高等教育的青年人，不会想到要出家。因为佛教徒的一般情况来讲，教育水平较低；不是教育水平高的人不需要佛法，而是他们如果出了家便没办法在佛教界容身。一九七五年当我获得文学博士学位时，台湾佛教界尚对我极为冷漠。但是，现在的台湾、香港地区及星马诸国的僧尼，教育水平已

普遍提高，一般都受过中、上等的教育。我是第一位以留学苦读而得到博士学位的中国和尚，在我从台湾出国赴日之际，佛教界的很多人就看准我不必等到读完博士学位，就会还俗的；幸好未被他们猜中，如今在我的学生之中，已经有两位出家众拿到了博士学位。目前为止，拥有博士学位的比丘及比丘尼，在台湾已有五位；获得名誉博士学位的，也有五位了。

5. 中国佛教的文宣工作，已从泥古不化的讲经、印经，转变为多元化、多媒体的大众传播。在过去，大家主张写经、印经的功德最大。但是，真正能把佛法普及化，是需要通过通俗的各种各样的文字及媒体的传播，让他人来接触、来接受。现在，我们台湾已用电视、电台、报纸、录音带、录像带、音乐卡带等种种方式传播佛法。

过去，一场大型的讲经法会，能有几百人听到，已经很不容易。现在通过电视、电台的弘法，再度及多番的传播，可能就有好几万、几十万，乃至上百万人看到、听到。我在台湾，不需要出广告费或者买时段费，好多家电视台及电台、报纸及杂志，乃至于书店、出版公司等，也会主动要我们提供节目，提供专栏及专书、出版稿件；因为佛教的节目，佛教的作品，不但声誉佳，也能让他们获得社会大众的肯定。

（四）二十一世纪的佛教徒将会有互相尊重的宽大雅量

在过去，只要提到缅甸、泰国、锡兰等国家的南传佛教，中国人就会说那是小乘佛教。而南传国家的出家人看到中国和尚时，也不承认我们是比丘。他们讥笑中国和尚说：“你们平时不穿袈裟，过了中午以后还在吃东西，哪里像出家人？”中国和尚也不甘示弱，反唇相讥：“出家人连肉都吃，还算比丘吗！”中国汉传佛教的僧尼，也对藏传的喇嘛教不以为然。

各宗派之间由于不了解彼此的思想、观念，所以互相批评。现在，不论是显教或者是密教大乘、大小乘的各宗各派、出家佛教与在家佛教、佛教徒与世界各大宗教、传统佛教与新兴宗教等系统的佛教徒，都能彼此互相谦让，互相尊重。

PDG

（五）二十一世纪的佛教徒将会扮演承先启后的角色

将来专业弘法的在家佛教徒，尤其是女性佛教徒的弘法工作者，势必大量增加。然而，还是会以出家僧团为精神依归，并且保持佛制所规定的伦理原则，仍依比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷的男女大小众顺位相处。

过去出家人对在家人的家务俗事，都不会参与或顾问。现在，我们法鼓山在台湾提倡佛化的联合祝寿，关怀年长者的幸福；提倡佛化的联合婚礼，关心佛化家庭的基础建立。许多的青年男女、中年夫妇,乃至老年居士，为了家庭、儿女、婚姻、赡养修身等问题，也来请教我们出家师父。渐渐地，出家人也需要管世俗的事务，为了适应环境的需要而做的弘化工作，也会逐日增加。但是，必须立足于化世，而不是恋世及厌世的基本观点上来为世俗的社会服务；仍然要保持佛教的基本原则，以持戒、修定、发慧的三无漏学为先决条件，用佛法来拯救众生脱离生死苦海为目的，否则，便会脱离佛法的净化功能，而易于变质或成为流俗的攀缘行为，那就不是佛教的精神所在了。

如何使众生脱离生死苦海呢？必须要用智慧。智慧又如何生起？那就要用佛法的观念及修行的方法，来帮助我们解决烦恼、减少罪恶、增加智慧。修行的方法很多，广则六度万行，约则三无漏学，再简则最实用的，我有两句话是：“处处观音菩萨、声声阿弥陀佛。”诸位一定觉得念佛号是很简单的事，这没什么稀奇；可是，问题在于你是否相信观音菩萨处处和你在一起？你是否能够一生一世都在念阿弥陀佛呢？这也要下一番功夫了。

（六）二十一世纪的佛教徒将会以入世的方式做化世的事业

1. 恋世、厌世、混世、入世、化世的不同点在哪里？

(1) 恋世——很多人认为自己是入世，实际上，那是恋世；“恋”的意思是——贪恋、留恋、追求而且放不下。

(2) 厌世——是失望、怨恨、逃避现实。

(3) 混世——在这个世界上，好多人在“混”，在捣蛋、扰乱、犯罪。

(4) 入世——是参与，努力地做着社会的服务工作。现在，有很多的佛教徒，正在做着同样的入世工作，这

是菩萨精神；但是，入世的工作，不能离开戒、定、慧三学的基本原则。

（5）化世——是佛陀出现于人间的目的，佛教徒当学佛陀的悲悯胸怀，无条件地为众生离苦得乐而奉献、关怀，不要求任何的回馈。

2. 释迦牟尼佛成佛的目的，是看到众生有生老病死的苦恼，生死范围的三界，就像火宅一样，因此，佛才出家、修道、成道、说法、度众生。如果我们的在家居士，已经接受佛教，而对凡夫界的生死不觉得苦，没有想到用佛法来救济，这不是正信的佛教徒。所以，在家佛教徒虽然拥有眷属儿女的照顾教养，仍当以解脱三界生死之苦的法门为依归。

3. 现代天主教的修女、修士、神父们，因为参与社会的服务工作太多，与在家的异性、俗人的世务接触的机会过多，渐渐地，也接近俗化，很容易还俗。二十一世纪的佛教也将面临这样的危机，将来出家人的人数会越来越少。因此，出家的比丘、比丘尼虽然会深入社会，做各种社会关怀的服务工作，但是，还是要以修持梵行作为出家人的依归；出家人也必须保持每日的禅修、持诵、忏悔礼拜等恒课。

4. 佛教徒虽然将来会积极地参与文教、政治、学术、

工商等工作，但还是会以五戒、十善、六度等菩萨道为依归，否则便不是正统正信的佛教徒了。

5. 有修养的佛教徒，能够尽其在我地进退自如；不倦勤、不恋栈，为了现实环境的需要，可大可小、能伸能屈、提得起、放得下；所以，既是社会的安定力，也是大家的好朋友。

6. 为了迎接二十一世纪的来临，佛教徒必须积极并且普遍地推展两项工作：

（1）如何修习佛法的禅定和智慧来安定身心，消融苦恼。

（2）如何修学佛法的戒律和慈悲来清净身心，救济众生。

（七）二十一世纪是推动法鼓山理念建设人间净土的时代

台湾的法鼓山，正在推动“提升人的质量、建设人间净土”的理念。它不仅仅是一个地名，还是我们的一个道场；凡是推动和响应法鼓山理念的人，就是在法鼓山的工作；凡是推广法鼓山理念的场合，便是法鼓山的道场。

法鼓山正在做什么呢？正在从心灵的建设以及礼仪的教育这两方面，来帮助社会大众，做着安心、安身、安家、安业的服务。法鼓山不是一座普通的寺院，是一座学府，是一所提升人品的修行中心，它正在建设二十一世纪的世界佛教教育园区，包括三项教育工作：

1. 大学院教育；

2. 大普化教育；

3. 大关怀教育。

法鼓山的佛化教育，是为了落实净化人间的全面教育。它不仅是建设有形的道场，同时，也净化无形的人心。人人都可以参与，也欢迎人人都来参与办教育及接受教育，让我们共同做好一个二十一世纪佛教徒的准备。

（一九九四年十二月十日讲于纽约华埠柏松中学，

姚世庄居士整理录音带，圣严法师亲自删修成稿）

读经与修行

一、读经自利利人

西藏中心的诸位先生女士：

两年不见了，此刻能与诸位再聚一堂，感觉十分欢喜。今天我所要介绍的是——读经与修行的关系。

说到读经，方才大家就是在齐声诵经。所谓“经”，即是佛所说的法要；在佛教的三藏典籍中，“律”是佛所制的戒律，属于身口的行为规则；“论”则是佛弟子们对于佛法义理的思辨。读经可以令人生定、发慧；因之，在汉地，不论任何宗派都主张要诵经。即使是我个人所修学的禅宗，也不例外。

诸位知道禅宗是教外别传，一向不立文字。对于经典，禅门祖师常有惊人之语。如有一位禅师就曾表示：“佛经不过就是擦疮瘤的废纸！”药山惟俨禅师则把看

佛经当作遮眼。有一次门下弟子问他：“既然不立文字，不需通过经典，请问师父看经做什么？”惟俨禅师答道：“我把它当遮眼的看！”这些妙语另有寓意，然而由此二例观来，禅门似乎惯于漠视经典。事实不然，禅宗非但重视经典，尤其特别偏重《楞伽经》和《金刚经》。刚才大家一起读诵的《心经》，也是禅门的日课之一。《金刚经》与禅宗颇有渊源。六祖惠能大师就是听到人家诵《金刚经》而开悟的。所以，自己读了虽然不能当下开悟，还是有用；何况也有可能由你读了佛经而给别人开悟哩！

读经大约有四种方法：

一是眼读，即默看而不出声音；

二是朗诵；

三是唱诵；

四是持诵。

一般讲“读经”，是指读完一本经书后，再去另阅其他经书。“持经”则不同，那是经年累月，持之以恒地反复读诵同一部经书。

二、读经的依据

然而读经、持经的依据何在呢？也许诸位不免有如此的疑惑。现在让我们就学术的观点来分析介绍。

在小乘经、律及原始佛典中不难看出，或读、或持、或诵佛经是一种共修的方法。如《中阿含经》卷五二的《周那经》两次提及："于中若有比丘，持经、持律、持母者。"《十诵律》卷四："若阿兰儿者与阿兰儿共，持律者与持律共，说法者与说法共，读修妒罗者与修妒罗共。"又《五分律》卷三云："少欲知足少欲知足共、乐

静乐静共、诵修多罗诵修多罗共、持律持律共、法师法师共……坐禅坐禅共。”这就说明比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷都需要会诵经或诵律。而且，读经是重要的三种修行方法之一。文中的修妒罗及修多罗，都是梵文的经典之意。

大乘的经律更进一步阐扬读经的功德与功能。如《法华经》里面所载的修行方法不胜枚举。但是这部共计二十八品的经书，却有十八品都在赞叹读经的功德。如卷六的《法师功德品》第十九云:“若有善男子、善女人，受持是经、若读若诵、若解说、若书写……以是功德，庄严六根，皆令清净。”读经可以使得眼、耳、鼻、舌、身、意六根清净，是《法华经》上提到的。还有《金光明最胜王经》卷七的《大辩才天品》也记载说：“若有苾刍、苾刍尼、邬波索迦、邬波斯迦，受持、读诵、书写、流布、如说修行是妙经王者，……皆令速度生死大海，不退菩提。”菩提心不退，也就菩提果不退。

弘扬弥陀净土的有两部经典也曾提及持经的功德。如《阿弥陀经》云：“若有善男子、善女人，闻是经、受持者、及闻诸佛名者……皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提。”《无量寿经》卷下亦云：“设有大火，充满三千大千世界，要当遇此，闻是经法，欢喜信乐，受持

读诵，如说修行。……于无上道永不退转，是故“应当专心信受，持诵说行。”

另外，大乘的戒经也明白指出为亡者追荐，可以读大乘经律，如《梵纲菩萨戒经》卷下：“父母兄弟和上阿阇梨灭亡之日，及三七日，乃至七七日，亦应读诵、讲说大乘经律，斋会求福。”

在印度当时，读诵佛经，旨在解义及禅修。传到中国后，诵经逐渐演变为祈愿、回向之用，甚至有作为祈雨、禳灾、福国、佑民乃至除病解厄的。导致元朝以降，汉地有以诵经为职业的僧尼及俗众，这岂是佛陀的本意！

三、中日两国的读经修行方法

（一）读经的作用

读经的作用是什么呢？善导大师曾将经书譬喻作明镜，用来反观自心。他在《观无量寿经疏序分义》里就说过：“言读诵大乘者，此明经教喻之如镜，数读数寻开发智慧。若智慧眼开，即能厌苦欣乐涅槃等也。”所以，

我们读经的时候，要观照自己的言行乃至心念，是否有违佛陀的教化？若有违失之处，应当赶紧改过，依经书所说，如法修行。

（二）中国佛教的读经记录

中国佛教的僧俗四众，不论禅宗、净土宗、天台宗或华严宗，无一不以读经为入门的必须方法。《法华经》卷四的《法师品》，即以受持、读诵、解说、书写、供养为“五品法师”，以此五项修行者，可为法师。大乘经典里面常见赞叹读经功德的文字，意在鼓励四众弟子读经。因此,《阿弥陀经》《法华经》《华严经》《金刚经》《心经》《维摩经》等，广为持诵（见《阿弥陀经不思议神力传》《弘赞法华传》《华严经传记》《金刚般若集验记》等书）。其中又以读诵《法华经》及《阿弥陀经》的人最多。

方才大家在念《心经》之时，我注意到有好几位同修不需要看经本。记得我还是小沙弥的时候，我师父就曾经要求我把《心经》先背下来,然后依次背《阿弥陀经》《金刚经》和《法华经》。《法华经》有八万多字，我并没有全部背下来，但是那背了的部分很管用。其实真正

的持经，不能光用看的，最好能够熟记于心，把它背出来。不但经书需要会背，咒语也应该能倒背如流，这样子才可以随时随地持诵。中国的显教虽然有别于密宗，但是也诵各种咒语。长的如《楞严咒》《大悲咒》，短的有十小咒、《六字大明咒》……这些都是近数百年来中国禅僧每日必诵的。诵咒语时并不一定要了解它的意思，但却一定要用“持”，而不仅是能读就好。

中国历代高僧中，颇不乏专门持经的修行人。他们的事迹散见于梁、唐、宋、明四代所编之《高僧传》。如《高僧传》卷一二，载有诵经者二十八人。《续高僧传》卷二八，计有读经者二十一人。《法苑珠林》卷一八也有四十一个例子。而《宋高僧传》卷二四、卷二五则收录了五十个专门诵经的出家人。《高僧传》中有一篇叙述华严宗的第四祖，说他在五台山修行之初，某天夜里听到隔壁僧人在诵《华严经》，他于是凝神静听，似乎只有一盏茶的工夫，八十卷的《华严经》已然诵毕。这是异乎寻常的事，因为《华严经》每卷有一万字左右，普通人即使能够日诵十卷，也需要足足八天才能诵满一部。

（三）日本佛教的读经方法

日本自从派遣入唐僧求经以来，一直到本世纪初，没有将佛经日语化，仍是完整地保留汉文经典，而且僧团诵经也是直接采用汉语发音。所以，日本人诵经十分辛苦。首先得要学会中国的吴音及汉音,然后才能读诵。因此，他们读汉文经典有两种方式：一是音读，即直接读吴音或汉音；二是训读，以汉语发音，照日文的意思来解读。一般说来，个人自习用训读，团体共修则用音读。诸位可以想见，日本人诵经，如同我们读陀罗尼咒一般，若不解义则茫然无绪。（有人问我，陀罗尼是什么？陀罗尼是总持的意思。某尊佛、菩萨所说的陀罗尼，即代表着那一尊佛或菩萨所有的功德和愿力。）然而，难能可贵的是，他们所读诵的都是十分浩瀚、繁长的大经。如《大般若经》《涅槃经》《华严经》《法华经》等。诸位要不要试试看，不读英文的佛经，而改以中文代之？这个不容易！所以，日本人这种读经的精神，令人敬佩。

不过，日本人音读佛经，又可分作四种。一是“真读”——即全经逐字、逐音从头到尾读遍。二是“转

读”——单只读经题，而不读经文，然后在念经题的时候，便一边快速地将经典一卷卷翻过去。此法又称为“略读”。这个读法很有趣，我在日本也见识过。有一次我到某个寺里去，听说当天要诵经，便问道：“今天要诵什么经啊？”他们说：“《华严经》！”我很诧异地说：“《华严经》这么长，一天诵得完吗？”想不到他们一致答说：“没问题！没问题！”原来，他们一面唱念“《南无大方广佛华严经》……”，一面不停地一册接一册地翻书，所以，八十卷很快就翻完了。照这种特殊方式，即使是六百卷的《大般若经》也难不倒他们。据我所知，这种读经法在西藏及汉地，尚未出现，只不知道韩国有没有类似的方法？第三种方法是“心读”。顾名思义，就是在心里默念。这种方法在中国十分普遍，便是不出声地默读。许多人在上洗手间的时候，不便出声诵经或称名；因为出声不恭敬，所以就在心里默默称诵。最后一种是配合身体动作的“色读”，亦称“体读”，有跪读和拜读。跪又分坐跪及长跪。日本人习惯坐跪，中国人则多长跪。集体念经的时候，则不分中、日，惯常配以各种法器，如大磬、引磬、铃、鼓、木鱼及钟等。而在巴利文或梵文、藏文流通之处，赞颂时也有乐器，读诵时就没有用到这些法器伴奏。

（四）佛教徒读经的方式

一人读经，多半专持同一部经。有人专持《华严经》，有人单诵《法华经》。这两部经的感应十分殊胜。曾经有人专门持诵《华严经》，结果感召天神来送供，餐餐都不需要去外面乞化。也有某位修行人诵了几千部的《法华经》，死后口中生出莲花来。这莫非是一种舌菌？莲花不是长自水中吗？怎会出现在死人的嘴里呢？不过，传记上确是如此记载的。

中国人习惯在诵经前先念“净口业真言”及“开经偈”。经文念完后，则念“补阙真言”和“回向偈”。有人念经的时候，妄念不断，最后就多诵几回补阙真言。西藏也有一套类似的咒语，用来忏悔补救念经的时候心念不能集中的过失。

在准备读经之前，先要洗手、漱口、整洁衣服，具备威仪。然后设经桌、供佛像，并奉上香花灯烛和饮食等供品。这样子就能够生出恭敬心。至于读经的姿势，则可因时间的长短而各有不同。短时间诵经通常是用站的或用跪的。在中国，佛教徒的早、晚课都是用站的。可以连续站两个小时。长时间读经则多半采坐姿；或用

趺坐或用椅坐。南传及藏传以及日本读经，多用盘坐或跪坐。

有一种修行方法，是用拜读的。在中国，除了拜《法华经》，也有拜《华严经》或《金刚经》等的。在选定拜某一部经典之时，要先读诵流利，然后再从经首至经末，逐字、逐句、逐段、逐页地拜读。每念一个字，就做一个礼拜，同时须称念经中与会的佛菩萨名号。如“如是我闻”四字，读到“如”字就拜下去，然后边拜边唱：“南无《妙法莲华经》，南无法华会上佛菩萨。”若是拜《华严经》的话，就改唱：“南无《大方广佛华严经》，南无华严会上佛菩萨。”这种方法我曾经修过。

日本有一个独尊《法华经》的《方便品》及《寿量品》的日莲宗，但他们光是唱念经题，而没有逐字礼拜。当你拜的时候，不可一味求快，而要恭敬从容。《法华经》拜完就是八万多拜。藏密的四加行里边，有一种加行要拜十万大礼拜。所以，拜完《法华经》也就是相当于一种加行了。

四、读经的功能

读经的功能约略可分为六种。当然！法无定法，如果在座有人知道第七种，甚或更多，欢迎提出来讨论参考。

（一）读经是为明心

时时读经就像是时时用明镜来照心一样，烦恼无明就会减少。

（二）读经是为解义

每读一次经，就会对经典的玄文奥义多一分认识。依据中国的传统，师父在授经时，通常不解释意思，而只是要求你不断地去念。我做小和尚的时候，曾经请教过师父："经里面说的是什么意思呢？"师父却说："多读呀！多读几次就会懂的。别人告诉你的有限，自己熟读了，自然懂得更多。"当初我颇觉怀疑，现在却不由

得不相信了。如今我把相同的答案告诉弟子，他们也同我当年一样，无法接受，甚且还会高声抗议：“为什么不先解释一下呢？还不懂得就读，有什么用。”

（三）读经是为修定

我教导学生，读经时要都摄六根，口里专意念诵，耳朵仔细倾听念出来的声音，不必去理会经文的意思。独自自修的时候，因为别无选择，只好自念自听。但是人多的时候，最好是听别人念出来的声音；不论是听群体合念的声音，还是听某一个特定对象比较稳定顺畅的声音都好。听自己的声音很不容易得定，可惜凡夫往往

执着于自己的声音。因此，读经还是跟多数人一起读比较好。请问诸位：刚才读《心经》的时候，是听自己的声音呢，还是听别人的？两者大概都有吧！

（四）读经是为弘法

我刚才开头的时候提到，六祖惠能大师因为听到人家读诵《金刚经》至“应无所住而生其心”，便于言下豁然开悟。所以，读经的人自己不开悟没有关系，能够让别人开悟也很好。因此，你在诵经时，说不定真的有人听了你念经，引发善根。曾有个朋友告诉我，他原本是不信佛的，有一次在旅途中，枯坐船舱百般无聊，心里异常烦躁；后来，因为一位女士不断在旁诵经，他听了觉得受到安抚，一颗躁郁的心便逐渐安定下来。他自忖：“听到别人念经都这么好，自己来读岂不更佳？”后来就因为这个因缘，他也开始读经，终于变成了正信的三宝弟子。

（五）读经是为了护法

在大乘经典里面多方提及，佛灭度之后，凡是有人

受持读诵佛经，就等于佛住于世，此人居处即得十方诸佛及护法龙天护持。护持佛法仅是将佛经摆着是不够的，应当进一步受持读诵。

（六）读经是为超度及祈福

不论大、小乘的佛教徒都相信临命终时，亲友为亡者做佛事来超度的功德。我们通常以诵经来超度亡者。我们的禅中心有一位西方人，一向只知参禅打坐，结果，他的一位挚友于去年过世了，他就来问我：“师父呀！我的朋友过世了，怎么办呢？可以用打坐来帮助他吗？”我告诉他：“你还是诵经吧！”因为这个关头，打坐不如诵经来得直接有利。

为亡者诵经的作用是什么？简单地说，是运用佛力，将已逝的人召回，让他来听经闻法，进而得以解脱。如若亡者已往生他界或已转生，也无妨。因为在我们诵经时，自己便在修行，即有功德；并且常有许多肉眼不见的无形众生在旁听闻，获得法益。因为这些众生得到法益，使得亡者有了功德；毕竟“经”是为他诵的。所以《梵纲经》提到，如果父母、兄弟、和尚、阿阇梨灭亡之日，及三七日，乃至七七日，亦应读诵、解说大乘经律。能

够使得死者及无形的众生同沾法益，发菩提心，将来共成佛道。

诵经可以超度新死亡灵，同样也可以追荐亡故已久的死者，只是力量小得多。因为死者可能早已转世了，不能来听经，但是替他诵经做佛事，帮他结其他众生的善缘，仍是不无帮助。附带地，这里有两个观念请大家留意：第一，我们自己平常就要常常听经闻法，自求多福。不要等到死后才由别人来代劳。第二，经上说“三七日或七七日”，指的是从临终之日算起至二十一天或四十九天内，要尽快替死者做布施、设供、诵经、念佛号等的佛事，而不是叫你等到那时才做。

总之，诵经既能嘉惠生者，又可资益亡人，可说是冥阳两利的事。一切众生，不论天、人、鬼神，乃至有灵的畜生，凡是未出离三界的，都需要读经修行。这也正是我今天在此叨叨絮言的本意。

（本文系由圣严法师应邀讲于一九九四年十一月五日的纽约西藏中心，英文题目是“Reading Sutras as a Spiritual Practice”，已在《禅通讯》摘要发表，中文全文则由果育游贞苓居士根据录音带整理成稿）